Nº 1.969

mia

Los colores que potenciarán tu bronceado ¡Y CÓMO **COMBINARLOS!**

7 TRUCOS PARA **ahorrar electricidad** en casa

Belleza

Cuidados de la piel **DURANTE LAS VACACIONES**

Zumos, batidos, granizados, cócteles...

Las bebidas del **VERANO**

Deco 'vintage'

UN TOQUE DE CARÁCTER EN TU HOGAR

Viaje

COLLIURE

Una postal llena de color

Toni Acosta

"Me gusta resguardar mi privacidad y soy muy protectora con mis hijos"

¡Hazlo tú misma!

ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
Ó escanea el código QR:

MANUALIDADES ANTIESTRÉS QUE TE APORTAN BIENESTAR

lanzarotecaliente.com

YA EN TU QUIOSCO

CASA ORDENADA, ¡MENTE SANA!

POR SOLO 4,99€

Ordena y vive mejor

Guía práctica para organizar tu casa y ganar bienestar

mia BOOKS

LOS BENEFICIOS DEL ORDEN
DESCUBRE CON ESTE MANUAL
LO FÁCIL QUE ES ORGANIZAR
TU HOGAR Y EL BIENESTAR
QUE PROPORCIONA.

También puedes conseguir tu libro ***mia*** 'Ordena y vive mejor' en
https://suscripciones.zinetmedia.es/mz/femeninas/mia

¡Escanea y lee!

MANUALIDADES PARA TU BIENESTAR

Ahora, que vamos a tener algo más de tiempo gracias a las vacaciones, puede ser el momento de investigar sobre nuevas ideas para realizar en nuestro tiempo libre. Por eso te proponemos diversas actividades para hacer con las manos. Entre sus principales beneficios destacan que fomentan la creatividad y permiten la expresión personal, ayudan a reducir el estrés y la ansiedad al centrar la mente en tareas placenteras. Además, crear algo tangible proporciona una sensación de logro y mejora la autoestima, y promueven la atención plena, contribuyendo a un estado mental más relajado y enfocado. No es poca cosa, ¿verdad? Pues hacer manualidades aún tiene más beneficios que te destacamos en el dossier de este número. En él también te explicamos cómo debes cuidar tu piel durante las vacaciones, los beneficios de hacer ejercicio con bandas elásticas y un montón de cosas más. ¿Nos acompañas?

ELISABET PARRA
SUBDIRECTORA

16

MUJERES VÍCTIMAS DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN 2024.*

DESDE EL 1 DE ENERO DE 2003, YA SON 1.260 LAS MUJERES ASESINADAS POR VIOLENCIA DE GÉNERO EN ESPAÑA.

* Datos provisionales del Ministerio de Igualdad.

En portada:
Toni Acosta.
Fotografía:
Juan Naharro Gimenez/ WireImage/ Getty Image.

ESTA SEMANA

DEL 3 AL 9 DE JULIO DE 2024

EN PORTADA

8 **MODA**
Los colores que potenciarán tu bronceado.

12 **EN PORTADA**
Toni Acosta.

14 **CONSUMO**
Trucos para ahorrar electricidad en casa.

29 **DOSSIER**
Manualidades antiestrés que te aportan bienestar.

34 **BELLEZA**
Cuidados de la piel durante las vacaciones.

38 **DECO**
Deco *vintage*. Un toque de carácter en tu hogar.

42 **COCINA**
Las bebidas del verano.

50 **VIAJE**
Colliure. Una postal llena de color.

ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
O escanea el código QR:

ACTUALIDAD

4 **ZAPPING**
Carmen Maura.

6 **MUJER GLOBAL**
Sophia Huang Xueqin.

10 **MODA**
Sandalias planas, cómo llevarlas para verte estilizada.

17 **VIVE MÍA**
Art Maratón Solidario. Talleres de creación artística para niños.

18 **EXPERTOS**

SALUD-PSICO

22 **SALUD**
10 razones para practicar deporte.

24 **PREGÚNTALE AL DR. MARTÍNEZ**

26 **PSICO**
El arte de saber consolar.

BELLEZA

36 **EN FORMA**
Ejercicios de bajo impacto con bandas de resistencia.

HOGAR

48 **GASTRO**
Chocolate. Sube un nivel el placer.

52 **AGENDA**

56 **JUEGOS**

60 **HORÓSCOPO**

62 **ICONO**
Luis Miguel.

x.com/byneontelegram
byneon Neon147

VIVE a caballo entre Madrid, París y su casa en el campo en Ávila, en la que encuentra la paz. Pero cuando hace falta posar en la alfombra roja y promocionar sus proyectos, ella es la primera en hacerlo, demostrando una gran profesionalidad.

Carmen Maura

TALENTO Y NATURALIDAD

Fue la primera 'chica Almodóvar', ha triunfado tanto en España como en Francia y es una de las actrices más aclamadas de toda Europa. **Con una larga y brillante carrera, a sus 78 años, no tiene pensado retirarse. Ahora estrena la serie 'Tierra de mujeres'.** **POR** SILVIA RUEDA

Contaba Carmen Maura (Madrid, 1945) hace cinco años en una entrevista en *El País*, que la vida había sido "dura" para ella, pero que "ser actriz es pan comido". Y lo cierto es que, en su caso, así lo parece en cada uno de los papeles que ha encarnado a lo largo de su larga, prolífica y exitosa trayectoria profesional. Su innegable e inconmensurable talento para dar vida a todo tipo de roles con una gran naturalidad es, sin duda, la mejor prueba de que la que fuera la primera "chica Almodóvar" de la historia nació para actuar. Tanto es así que a sus 78 años, la madrileña no parece tener intención alguna de jubilarse próximamente. Por el momento, ahora estrena la serie *Tierra de mujeres*, en la que comparte protagonismo con Eva Longoria y pronto la veremos en la película *Vieja loca*. Maura, que ha triunfado tanto en España como en Francia, puede presumir de ser una de las actrices más aclamadas de Europa. Su palmarés

HA GANADO CUATRO GOYAS, UN CÉSAR, EL DONOSTIA, TRES PREMIOS DE LA ACADEMIA DE CINE EUROPEO Y EL DE MEJOR ACTRIZ EN CANNES.

–ha ganado cuatro Goyas, el premio Donostia de San Sebastián, el de Mejor actriz en el Festival de Cannes, un César de la Academia francesa y tres galardones de la Academia de Cine Europeo, entre otros reconocimientos– y su carrera, que incluye más de 150 filmes y en la que ha sido musa de Almodóvar y Álex de la Iglesia, son la mejor justificación de estatus de estrella. A quien no la conozca, le basta con ver alguno de sus trabajos más emblemáticos, como el de *Mujeres al borde de un ataque de nervios*, *Volver* o *La comunidad*, para darse cuenta de por qué Carmen Maura merece todos los aplausos.

VIDA SOLITARIA Y TRANQUILA

Pese a su gran éxito y a que continúa al pie del cañón, la madrileña lleva una vida totalmente alejada de la pompa y el boato que a menudo acompañan a su profesión, salvo cuando el trabajo lo requiere. "La auténtica Carmen Maura es bastante poco sociable. Soy capaz de estar en el campo sola durante días y días. Me identifico más con un monje que con esos actores que alardean de su carrera y sus éxitos", contaba en la entrevista antes mencionada. Quizás ese sea su verdadero triunfo.

EN 'TIERRA DE MUJERES', Carmen Maura da vida a la madre del personaje de Eva Longoria. Dos mujeres que tendrán que esconderse en un pueblo de Cataluña.

EL BANCO DE LECHE MATERNA DE MADRID CUMPLE 10 AÑOS

El Banco de leche de la Comunidad de Madrid acaba de cumplir una década de vida. A lo largo de sus diez años de existencia, ha proporcionado más de 19.500 litros de leche materna a 6.550 bebés prematuros y recién nacidos cuyas madres no podían amamantarlos, gracias a la generosidad y solidaridad de 2.261 mujeres que han donado su leche de manera desinteresada. Este dispositivo asistencial, el primero de estas características que se estableció en España, se encuentra integrado en el servicio de Neonatología del Hospital Universitario 12 de Octubre y presta servicio a este y otros siete hospitales más de la región: La Paz, el Clínico San Carlos, el Severo, el Puerta de Hierro-Majadahonda, el Príncipe de Asturias y el Universitario Fundación Alcorcón.

MUJERES Y JÓVENES, LOS QUE MÁS SOLOS SE SIENTEN

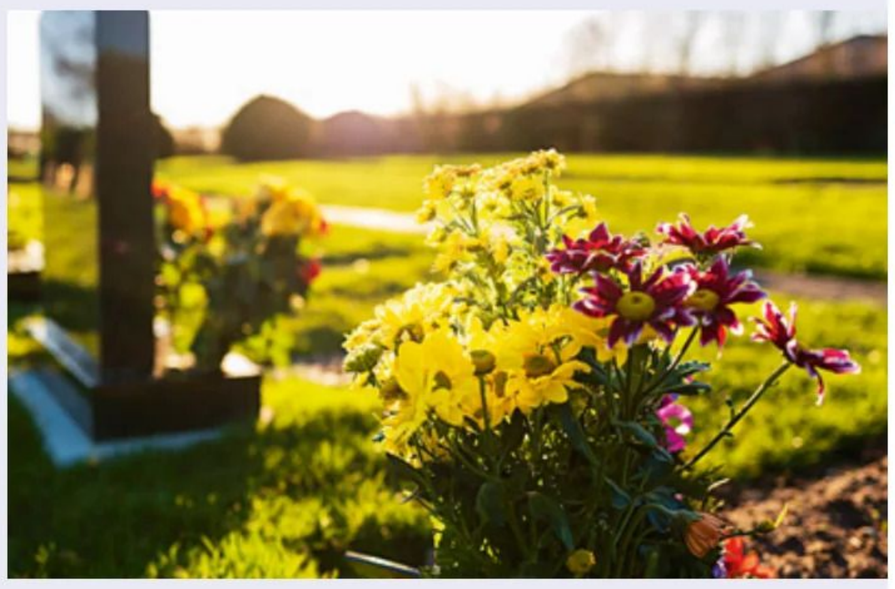
La soledad no deseada se ceba con ellos

Según el Barómetro de la soledad no deseada en España 2024, promovido por la Fundación ONCE y la Fundación AXA, en el marco del Observatorio SoledadES, "la percepción general en nuestro país es que la soledad no deseada es un problema extendido en la sociedad y que cualquier persona es vulnerable a ella". Una impresión nada distorsionada, ya que, en la actualidad, uno de cada cinco adultos españoles es víctima de la soledad no deseada. Y de estos, el 67,7 % la sufre desde hace al menos dos años. Por otro lado, la soledad no deseada afecta más a las mujeres que a los hombres, así como a los jóvenes de entre 18 y 24 años. Estos grupos de población son los que más aislados se sienten, seguidos de los desempleados, los que tienen alguna discapacidad, los que son extranjeros, de los que pertenecen al colectivo LGTBIQ+, y los que viven en un hogar con dificultades para llegar a fin de mes.

OJO CON ESTA NUEVA ESTAFA TELEFÓNICA

Los timos están a la orden del día y mutan cada poco tiempo con el objetivo de engañar a cuanta más gente mejor. El último, tal y como alerta la Asociación Española de Consumidores, se trata de una llamada telefónica que supuestamente es de Amazon y que ofrece la compra de acciones por un importe de 250 euros. Los estafadores intentan engatusar a sus posibles víctimas asegurándoles que se trata de una gran oportunidad solo destinada a "clientes especiales". En caso de recibir esta llamada, se recomienda ponerse en contacto con la Policía.

TIENES UN 'E-MAIL' DESDE EL CIELO



Morir ya no supone una barrera para comunicarse con nuestros seres queridos. Y lo es gracias a proyectos como el de Goodbyememo. Una plataforma puesta en marcha por los italianos Vicenzo Rusciano y Matteo Feliciani, a través de la que cualquier persona puede dejar, de manera gratuita, mensajes planificados que sus familiares y amigos recibirán una vez que haya fallecido. Correos electrónicos que pueden ir acompañados de fotografías y vídeos, y que están pensados para facilitar consuelo o como modo de despedida.

SE BUSCA PERSONAL DE MÁS DE 45 AÑOS

Mariano García, propietario de un popular restaurante de Sevilla, quiere ampliar el equipo de trabajadores de su local y uno de los requisitos que pone es que sean mayores de 45 años. "La gente mayor tiende a estabilizarse, tiene más dedicación y, sobre todo, más obligación", explica este hostelero.

UNA SECCIÓN PARA NOSOTRAS con lo que nos importa, nos ayuda y nos motiva.

POR TRINI CALZADO

Sophia Huang Xueqin

CONDENADA POR IMPULSAR EL #METOO EN CHINA

Foto: @FreeXueBing.

Sophia Huang Xueqin (Cantón, República Popular China, 1988) es una periodista y activista de derechos humanos cuyo nombre se ha convertido en sinónimo de valentía y resistencia en la lucha contra el acoso sexual en China.

UN CAMINO HACIA EL ACTIVISMO

Desde el principio de su carrera periodística, Huang se destacó por su compromiso con la verdad y la justicia social. Su trabajo inicial como reportera la llevó a investigar y escribir sobre temas sensibles, lo que eventualmente la orientó hacia el activismo. Esta transformación de periodista a activista se hizo evidente en 2017, cuando lanzó una encuesta en la plataforma WeChat para investigar la prevalencia del acoso sexual en el trabajo, un acoso que ella misma sufrió: "El me agarró y me besó desde la cabeza a la frente. En ese momento, pensé '¿esto es acoso sexual? ¿Qué he hecho para merecerme esto?' Me enfadé mucho y le di una patada en la entrepierna", declaró.

Esta encuesta, una de las primeras de este tipo en China, reveló un patrón alarmante de abuso y silencio, incitando a Huang a actuar y publicar pruebas sobre las historias que las mujeres contaban.

IMPULSORA DEL #METOO CHINO

En 2018, inspirada por el movimiento global #MeToo, Sophia Huang Xueqin ayudó a propulsar esta causa en China, apoyando a las mujeres que decidieron romper el silencio sobre sus experiencias de acoso y abuso sexual. "Pensé en empezar el #MeToo en China, pero, como la gente del país es tan conservadora y ninguna de las periodistas iba a hacerlo conmigo, sentí que debía hacerlo de un modo distinto", reveló en un encuentro en Hong Kong.

Su trabajo no solo atrajo la atención sobre el acoso sexual en China, también motivó un diálogo nacional sobre los derechos de las mujeres y la igualdad de género. A pesar del riesgo de represalias en un país donde las protestas sociales y el activismo pueden ser severamente castigados, ella persistió en su misión de fomentar el cambio y concedió entrevistas a medios de comunicación extranjeros.

UN GOBIERNO EN CONTRA

La influencia de Huang en el movimiento feminista en China creció rápidamente, pero también lo hizo la presión de las autoridades de un país que la consideraba una amenaza.

Tras cubrir las protestas prodemocráticas de Hong Kong, Sophia Huang fue detenida y puesta en vigilancia residencial, con lo que se le prohibió seguir estudiando o salir de la China continental. Puesta en libertad a finales de 2020, el 19 de septiembre de 2021 fue nuevamente detenida junto al compañero también activista Wang Jianbing, cuando iban a embarcarse en un vuelo a Reino Unido, donde Huang iba a estudiar un máster sobre cuestiones de género gracias a una beca. Desde entonces, están presos y, desde el pasado 14 de junio, oficialmente condenados a 5 y 3 años y 6 meses, respectivamente, por "incitación a la subversión del poder estatal".

"En China, si eres feminista o periodista, pagas un precio caro", asegura 'Kris', una amiga de Sophia Huang Xueqin que se mantiene escondida por miedo a las represalias.

GUÍA

Una guía contra la violencia sexual dentro de la industria audiovisual

CIMA, la Asociación de Mujeres Cineastas y de Medios Audiovisuales, acaba de presentar una *Guía de respuesta urgente ante casos de violencia sexual en la industria audiovisual*. Elaborada por las expertas en la materia Isabel Soriano, Cristina Mateos y Bárbara Tardón, las cineastas evidencian con esta publicación la soledad y el miedo de la víctima, así como la necesidad de posicionarse junto a ella y darle un apoyo que asegure su bienestar y garantice su intimidad y confidencialidad. En la foto, de izquierda a derecha, Tábata Cerezo, Maria Molins, Almudena Carracedo y Bárbara Tardón.

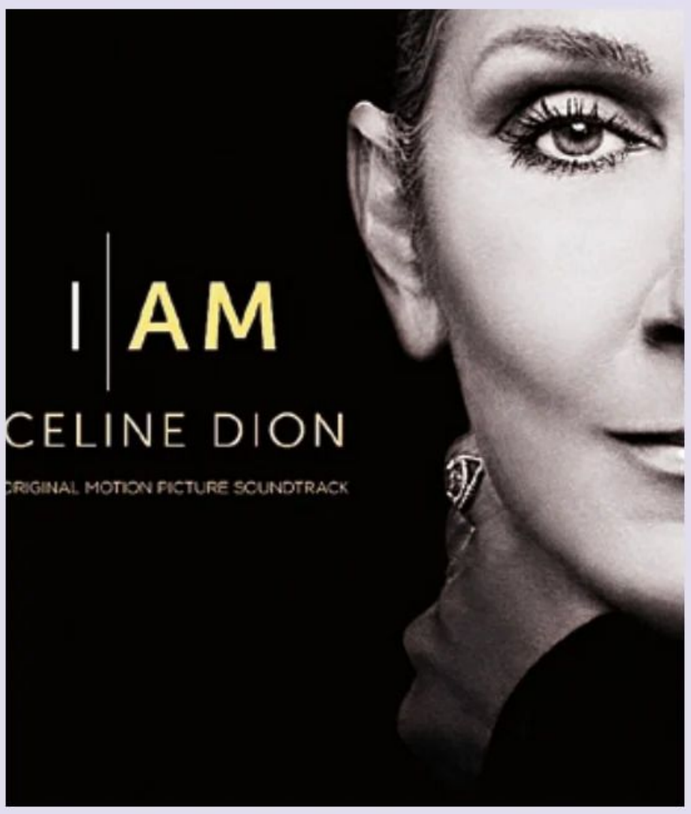
Foto: @cimamujer.

CINE

Un documental relata la lucha de Celine Dion contra su enfermedad

Prime Video estrenó el pasado 25 de junio el documental *I am Celine Dion* (*Soy Celine Dion*), un documental en el que la cantante se abre en canal para explicar cómo está viviendo el calvario de su enfermedad. Dion anunció en diciembre de 2022 que padecía síndrome de la persona rígida, una rarísima enfermedad neurológica –a día de hoy sin cura– que le impide tener el control sobre sus músculos, por lo que le resulta imposible cantar y, en ocasiones, incluso hablar con normalidad.

La artista canadiense no sabe si podrá volver a subirse a un escenario, pero por falta de esfuerzo no será, ella trabaja duramente a diario para conseguirlo. Desde su fundación, que ayuda a otros enfermos (la mayoría son mujeres) con el mismo trastorno, también contribuye a que la enfermedad se investigue.



UN 68 % de la población española apoya que la diversidad de género u orientación sexual sea pública y no se tenga que relegar al ámbito privado, siendo líder mundial, junto a Tailandia. El 74 % de las mujeres lo defienden.

Fuente: Encuesta Ipsos Pride 2024.

TECNOLOGÍA

Foto: @ciaaudicreativity.

Tres adolescentes españolas desarrollan una 'app' contra la violencia de género y sexual

El proyecto ideado por Erika Jiménez, Valeria Villamor y Raquel de Ángel (de izquierda a derecha en la foto), tres estudiantes de un colegio de Logroño, ha sido el vencedor de la 9ª edición del Audi Creativity Challenge. En esta competición de innovación social para jóvenes, se les reta a transformar el futuro de la sociedad.

Las ganadoras, que forman el grupo CIA (Compañía de Ingenieras Adolescentes), han desarrollado HER, un prototipo de *app* diseñado especialmente para la lucha contra la violencia de género y la violencia sexual, aunque cualquier usuario puede sentirse protegido con ella. Cuenta con cuatro módulos (control de orden de alejamientos, información y recursos, contra la violencia sexual y alerta vinculada con la *app* de la Policía Nacional) y ha de estar vinculada a un DNI o NIE cotejado por la Policía, para evitar un mal uso.

Ahora, viajarán a Silicon Valley para realizar un exclusivo curso de creatividad y un programa para desarrollar en profundidad su proyecto.

LOS COLORES QUE POTENCIARÁN TU BRONCEADO

Ojo, lo dicen los expertos: **hay tonos que potencian el bronceado en verano para verte más favorecida.**

POR LAUREN IZQUIERDO

Con la llegada del verano todas buscamos lo mismo: vernos guapas y morenas. Pero aunque no te dé el sol, los colores pueden ayudarte a que te veas morena. La buena noticia es que ciertos tonos contrastan con tu piel, resaltando tu bronceado (incluso el que aún no tienes). Es recomendable evitar los tonos fríos, porque harán que tu piel se vea más clara. En su lugar, apuesta por cualquiera de las tonalidades cálidas. La clave está en no complicarse y escoger aquellas combinaciones sencillas y fáciles para ir cómoda, fresca y sofisticada. Además, hay fórmulas cromáticas que actúan como un autobronceador, ya que suben uno o dos tonos tu color natural. Las más infalibles son cinco:

COLORES CÁLIDOS

Hablamos de amarillos (y especialmente del mostaza), naranjas (terracota) y rojos (como el rojo ladrillo o rojo tomate). Una forma muy elegante de conseguir un look armonioso es mezclar uno de estos tonos con accesorios dorados o marrones.

D.Franklin (49,99 €).

Tous (99 €).

Balagan (129 €).

Parfois (29,99 €).

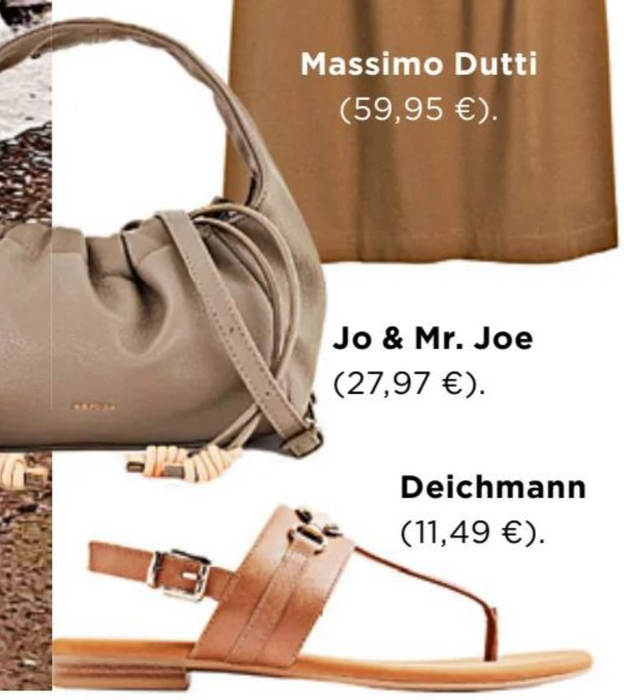
Aldo (59,95 €).

EVITA LOS TONOS FRÍOS, YA QUE TU PIEL HARÁ QUE SE VEA MÁS CLARA. EN SU LUGAR, APUESTA POR LOS TONOS CÁLIDOS.

Intimissimi (15,90 €).

Singularu (19,99 €).

Massimo Dutti (59,95 €).



Jo & Mr. Joe (27,97 €).

Deichmann (11,49 €).

COLORES TIERRA

Son los favoritos de las más elegantes. Dentro de este abanico, triunfan los marrones (cámel, marrón chocolate o marrón caramelo), y también los *beiges* y cremas. Escoge un par de básicos de diferentes tonos de marrón y termina tu *look* con accesorios en tonos brillantes. Te verás más morena.

UNOde50
(105 €).

Sfera
(15,99 €).

Pull&Bear
(25,99 €).

Guess
(40 €).

Even&Odd
(30,89 €).

COLORES METÁLICOS

Las más atrevidas optarán por un *look* completo con tonos brillantes para un aire glamuroso. No obstante, una muy buena forma de tener lo mejor de los dos mundos es mezclar el plata y el dorado con tonos como el blanco.

NO TE COMPLIQUES. HAZ COMBINACIONES SENCILLAS CON LAS QUE TE SIENTAS CÓMODA, FRESCA Y ELEGANTE.

C&A
(9,99 €).

C&A
(49,99 €).

Zara
(39,95 €).

Bijou Brigitte
(10,95 €).

Mango
(59,99 €).

COLORES VIBRANTES

Podríamos hablar de turquesas, verdes pistachos, corales y rojos, que resaltan la calidez de tu piel. Son tonos que rejuvenecen y combinan muy bien entre sí, así que, atrévete a sacar tu parte más llamativa. Si no, otra opción es equilibrar tu conjunto con complementos marrones, *beiges*, o cualquier otro neutro.

Tintoretto
(15,99 €).

H&M
(29,99 €).

Pitillos
(74,95 €).

COLORES NEUTROS

Son el clásico de las elegantes. Los tonos blanco roto o marfil son suaves y resaltan mucho tu piel. Por otro lado, los negros también pueden resultar muy favorecedores cuando estás bronceada. Como sucede con los tonos tierras, para llevarlos con mucho estilo no hay que complicarse. Mézclalos entre sí y listo.

SANDALIAS PLANAS

CÓMO LLEVARLAS PARA VERTE ESTILIZADA

PARA QUE TUS PIERNAS SE VEAN LARGAS, APUESTA POR SANDALIAS DE COLORES NEUTROS O TIRAS FINAS.

Son cómodas, alargan las piernas y **combinan con cualquiera de tus conjuntos de verano.**

POR LAUREN IZQUIERDO

Llevar sandalias planas y verte estilizada es posible con algunos trucos. Muchos estilistas hablan de recogernos el cabello para que nuestro cuello se vea más largo, apostar por estilismos de un solo color que creen un efecto óptico, o escoger prendas con tiro alto y hombros descubiertos. Sin embargo, lo más fácil es apostar por la sandalia correcta.

Evita aquellas que se aten al tobillo, que sean de colores demasiado llamativos o que tengan las correas demasiado anchas. En su lugar, apuesta por modelos más simples y cómodos que cumplan con estos requisitos.

EVITA AQUELLAS SANDALIAS CON CORREAS ANCHAS O QUE SE ATEN AL TOBILLO.

Skechers (39,99 €).

Deichmann (19,99 €).

Pitillos (74,95 €).

COLORES NEUTROS Y TIRAS FINAS

Los colores neutros son atemporales y conseguirán que te veas estilizada. Más concretamente si apuestas por aquellos tonos que se mimetizan con la piel. Por otro lado, las sandalias de tiras finas, como las sandalias capri o sandalias tanga, harán que tus piernas se vean más largas.

EVITA LAS SANDALIAS CON PULSERA

Si no eres muy alta o quieres que tus piernas se vean más estilizadas, evitar los cortes indeseados de las sandalias con pulsera será tu mejor opción. Además, las sandalias tipo pala, chanclas o *mules* resultan muy cómodas y siempre aportan un aire relajado y juvenil.

Guess (89,95 €).

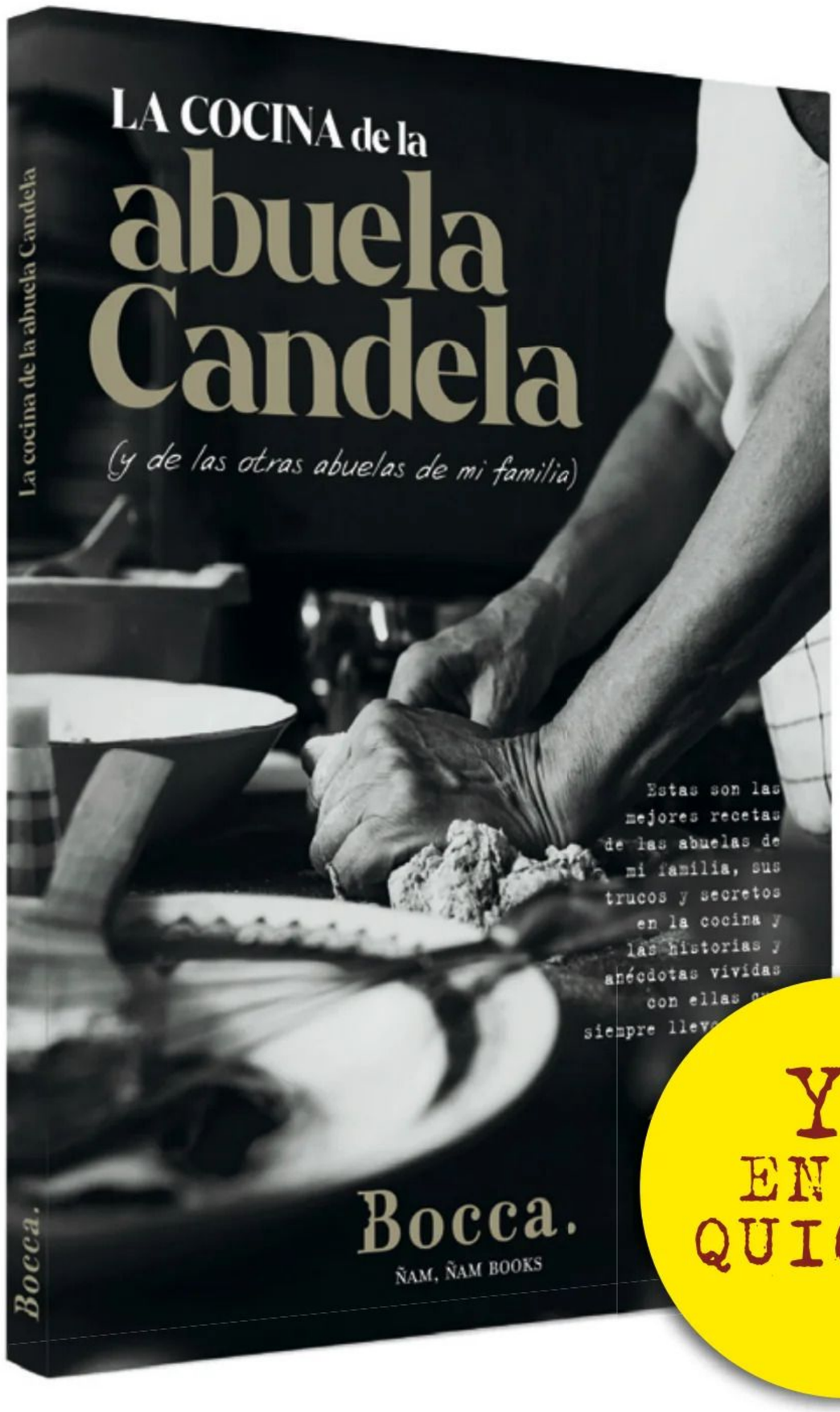
Mango (35,99 €).

Kamome (44,95 €).

Birkenstock (44,95 €).

No hay nada como la cocina de la abuela

Vuelve a sentir el placer de los platos de toda la vida. 185 recetas hechas con el corazón.



YA EN TU QUIOSCO

Los platos de siempre aderezados con historias que sentirás como tuyas

En este libro encontrarás las recetas de cocina de las abuelas de mi familia. Los platos auténticos, los de toda la vida, esos que se hacían con ingredientes frescos de temporada, con paciencia, con un poquito de chupchup y con mucho amor.

Os comparto sus recetas junto con las vivencias y los recuerdos que las acompañan y que me han hecho entender (y querer) la cocina como lo hago hoy.

Alma Vidal

TONI ACOSTA

"ME GUSTA RESGUARDAR MI PRIVACIDAD Y SOY MUY PROTECTORA CON MIS HIJOS"

TONI ACOSTA, es una enamorada del teatro y actualmente se ha lanzado a producir ella misma algunos proyectos.

Es una activa defensora de la causa feminista y ha apoyado el movimiento 'Me too'.

Fotografía: shutterstock

La actriz, feminista y comprometida con causas sociales, acaba de estrenar la obra *El fin,* en el Teatro Español de Madrid, donde interpreta a una docente de un instituto público que se enfrenta a un apocalipsis inminente. **POR** M. T. PASCUAL

Nacida el 10 de abril de 1972 en La Orotava, Tenerife, Antonia Acosta León, más conocida como Toni Acosta, es una figura emblemática en el panorama audiovisual español. A sus 52 años, esta actriz y humorista ha sabido ganarse un lugar en el corazón del público, combinando su talento interpretativo con una personalidad arrolladora que inspira a mujeres de todas las edades. El viaje de Toni en el mundo de la actuación comenzó en 1996 con su aparición en la serie *La casa de los líos*. Desde entonces, su carrera no ha dejado de ascender. Su participación en series como *Manos a la obra* y *Compañeros* le abrieron las puertas a papeles más importantes. Sin embargo, su gran salto a la fama llegó en el año 2000 con la serie *Policías, en el corazón de la calle*. Luego le seguirían series como *Señoras del Ampa*, *4 estrellas* o, la más reciente, *Atasco*.

ACTRIZ DE CINE Y TEATRO

Además de su éxito en la televisión, Toni también ha demostrado su versatilidad en el teatro y el cine. Debutó en el teatro en el año 2000

Fotografía: PRIME VIDEO

Toni Acosta estrenó en mayo la serie *Atasco* en Prime Video. Serie coral con muchos rostros famosos que ocurre durante un atasco en Madrid.

con *La tentación vive arriba,* y a lo largo de los años ha participado en diversas producciones teatrales, siendo nominada a Mejor actriz de reparto en los Premios Max por su papel en *Ana en el trópico.* En el cine, ha trabajado con directores de renombre como José Luis Garci, en *Luz de domingo,* y Álex de la Iglesia, en *Mi gran noche.*

FAMILIA Y VALORES

En 2002, Toni se casó con el director Jacobo Martos, con quien tuvo dos hijos, Nicolás en 2004 y Julia en 2008. Siempre ha sido muy reservada con su vida privada y en una entrevista reciente afirmaba: "Creo que mi fama la gestiono bastante bien, siendo muy amable, pero es verdad que yo me resguardo mucho. Protejo muchísimo a mis hijos. Hago muchas cosas para que la gente entienda que hay cosas mías que no quiero compartir". Su vida es un ejemplo de independencia y fortaleza. La actriz ha destacado por su compromiso con causas sociales y su defensa del empoderamiento femenino. Ha sido embajadora de la campaña "Levanta la cabeza" de Atresmedia, que promueve el uso responsable de las tecnologías para mejorar la salud mental. Además, participó en el proyecto "No es Sano", una iniciativa que aboga por el acceso justo a los medicamentos. En cuanto a la igualdad de género, Toni es una activa defensora de la causa feminista. Ha participado en eventos y campañas del Instituto de la Mujer y ha apoyado públicamente el movimiento *Me Too* en España, utilizando su plataforma para alzar la voz contra la violencia de género y la desigualdad en la industria del entretenimiento. Su papel en series y películas a menudo refleja su compromiso con estos valores, eligiendo personajes que muestran la fortaleza y complejidad de las mujeres en diversas situaciones. Toni Acosta es un modelo a seguir para muchas mujeres que ven en ella una combinación perfecta de talento, autenticidad y resiliencia. Su trayectoria y su influencia van más allá de la pantalla, inspirando a generaciones a seguir sus sueños con determinación y valentía.

A Toni le encanta llevar un estilo de vida saludable y es muy aficionada al yoga.

Toni destaca por su compromiso con diversas causas sociales.

4 DATOS SOBRE... TONI

● **ES LICENCIADA EN DERECHO.** Antes de dedicarse de lleno a la actuación, Toni Acosta estudió Derecho en la Universidad de La Laguna, en Tenerife, aunque nunca ejerció como abogada.

Fotografía: Instagram.

● **AFICIONADA AL DEPORTE** Toni es una gran aficionada al deporte. Practica yoga regularmente y ha participado en varias carreras populares, destacando su compromiso con un estilo de vida saludable.

● **APASIONADA DE LA LECTURA.** Es una ferviente promotora de la lectura y participa en diversas iniciativas para fomentar el hábito de leer entre los jóvenes, incluyendo talleres y encuentros literarios.

● **MUY ACTIVA EN REDES SOCIALES.** En ellas comparte aspectos de su vida profesional y personal con sus seguidores, manteniendo una relación cercana y directa con su público, lo que le ha hecho ganar una gran cantidad de seguidores.

7 TRUCOS PARA AHORRAR ELECTRICIDAD EN CASA

¿Quieres que el coste de tu factura de la luz sea lo más bajo posible? Pues no te pierdas estas recomendaciones. Son muy sencillas de seguir y, lo más importante, te ayudarán a ahorrar sin renunciar a tu bienestar.

POR ROSA MESTRES

Son muchas las personas que tiemblan solo con pensar en la llegada de la factura de la luz, y es que, con las tarifas eléctricas cada vez más caras, este gasto es uno de los que más repercute en la economía familiar. ¿Qué hacer para reducir el consumo de electricidad y pagar menos? Los gestos más evidentes, y que a veces no cumplimos, son aprovechar al máximo la luz solar y apagar los interruptores siempre que salgamos de las habitaciones. Sin embargo, hay otros, como desenchufar los electrodomésticos y los aparatos eléctricos cuando no los utilicemos y apostar por una iluminación eficiente, que también debemos tener en cuenta.

CONSUMO FANTASMA

Aunque muchos electrodomésticos y aparatos eléctricos tienen que estar conectados permanentemente, hay otros que pueden apagarse, ya que lo único que hacen es generar un consumo fantasma.

- **Microondas.** Este y otros electrodomésticos similares, al estar equipados con un reloj digital, gastan electricidad para que este funcione. La forma de eliminar este consumo es tenerlos conectados a la red solo cuando los vayas a utilizar.
- **Cargadores.** En la mayoría de las casas suele haber varios cargadores enchufados para que resulte más fácil cargar el móvil u otros aparatos como relojes digitales o cepillos eléctricos. Lo malo es que, aunque no los utilices, siguen consumiendo.

ESCOGE BOMBILLAS LED para tus lámparas y demás luces. Una bombilla LED tiene un bajo consumo, una vida útil muy larga y alto poder lumínico.

- **Ordenadores.** Aunque la mayoría tienen un modo de reposo que reduce su consumo, este no se elimina por completo. Lo mismo pasa con las impresoras. Si no las utilizas, apágalas.
- **Regletas.** Es conveniente apagarlas cuando no las necesites. Así desconectarás los equipos enchufados en ellas.

ILUMINACIÓN EFICIENTE

En el mercado puedes encontrar distintos sistemas de iluminación que te permiten dar luz a tu hogar sin repercutir tanto en tu bolsillo.

- **Bombillas de bajo consumo.** Generan la misma luz que las antiguas incandescentes, pero permiten ahorrar entre un 50 % y un 80 % de energía. Además, son mucho más duraderas.
- **Bombillas LED.** Aunque sean un poco más caras, vale la pena invertir en ellas porque son las más eficientes del mercado. Consumen hasta un 80 % menos de energía que las incandescentes y tienen una vida útil más larga, entre 65.000 y 70.000 horas de luz.
- **Mecanismos de regulación.** Además de los detectores de presencia, que se encienden únicamente cuando detectan la presencia de personas en la estancia, también existen los temporizadores y los programadores.

LAS BOMBILLAS LED, AUNQUE SON UN POCO MÁS CARAS, SON LAS MÁS EFICIENTES DEL MERCADO.

ME VOY

A COMER EL MUNDO

CON VERONICA ZUMALACARREGUI

en África

ESTRENO EXCLUSIVO

27 Y 28 DE JULIO

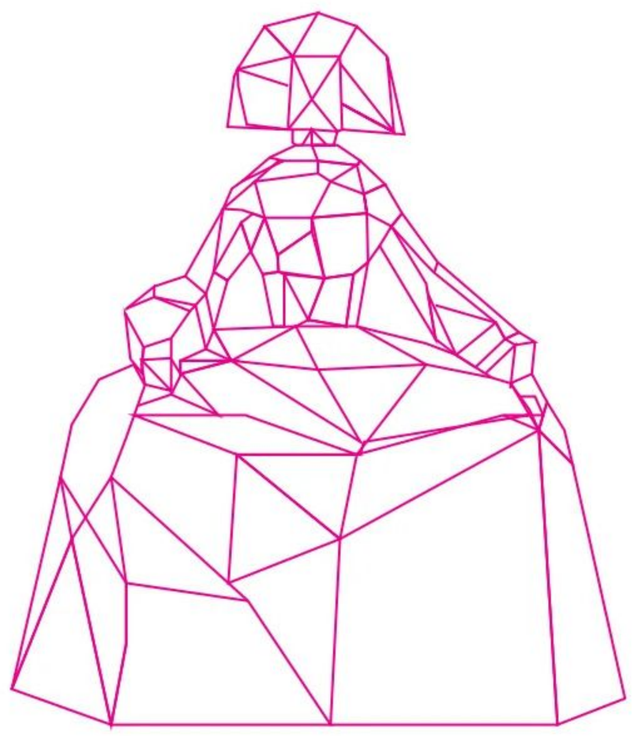
20:00

CANAL COCINA®

DISPONIBLE EN LAS PRINCIPALES PLATAFORMAS DE TELEVISIÓN DE PAGO EN ESPAÑA

13 de julio 18:00h Teatro Real Retiro

MARATÓN SOLIDARIO



PARA LA CONCIENCIACIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Consigue tu entrada gratis en: www.artmaraton.es

ORGANIZAN:

marie claire
mia

CON EL APOYO DE:

Comunidad de Madrid

PATROCINADORES:

PEUGEOT
AVON
TEATRO REAL CERCA DE TI

COLABORADORES:

Alcampo
urbaser
making circularity real

MARATÓN SOLIDARIO
PARA LA CONCIENCIACIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

ART MARATÓN SOLIDARIO

TALLERES DE CREACIÓN ARTÍSTICA PARA NIÑOS

La primera edición del Art Maratón tendrá lugar en Madrid el 13 de julio. En este evento gratuito y solidario contra la violencia de género, habrá arte, música, charlas, un rincón gastronómico y talleres para niños. **¡Una experiencia inolvidable para toda la familia que no puedes perderte!**

POR TRINI CALZADO

Talleres creativos.

Técnica del 'kintsugi'.

Cinotipia con flores.

En apenas diez días, las revistas *Mía* y *Marie Claire*, del Grupo Zinet Media, celebraremos nuestra habitual jornada contra la violencia de género de todos los años. En esta ocasión, se trata de la primera edición del Art Maratón Solidario, un evento benéfico que toma el relevo de la Carrera Contra la Violencia de Género, tras una década completando kilómetros por tan noble causa.

UN EVENTO PARA TODOS

El hilo conductor del Art Maratón Solidario es el arte y la cultura, a través de los que queremos construir un presente y un futuro libres de violencia de género. Y, pensando en que sea un evento para que participe toda la familia, no solo habrá exposiciones de arte, charlas, música en directo y zona gastronómica. De la mano de ColArte en Madrid, una asociación sin ánimo de lucro para la divulgación de las artes y las ciencias, y en colaboración con educadoras del departamento Didáctica de la Expresión Plástica de la Facultad de Bellas Artes de UCM, equipo centrado en la investigación y desarrollo de proyectos y metodologías innovadoras en la enseñanza de las artes, también se realizarán dos talleres de creación artística para niños a partir de 5-6 años.

TALLERES INFANTILES

Por un lado, el Laboratorio Floral, un taller de composición de flores secas en el que explorarán la técnica de la cinotipia, un procedimiento fotográfico en el que se extiende una emulsión fotosensible sobre papel para que, al contacto con la luz, adquiera un tono azul cian brillante.

El segundo taller gira en torno a las injusticias y miedos y sobre qué podemos hacer para enfrentarnos a ellos. Basándose en la obra del artista chino Ai Wei Wei, los niños escribirán aquello que no les gusta en un plato para, después de romperlo, repararlo con la técnica del *kintsugi* (reparación de cerámica japonesa con oro), para visibilizar las cicatrices y aprendizajes resultantes de las acciones.

EMBAJADORA ESPECIAL

Artistas y cantantes no han dudado en sumarse a una tarde de lo más solidaria y emotiva. Entre ellas, una embajadora cuya carrera musical está marcada por su indudable compromiso por la igualdad y contra la violencia de género: Rozalén.

Te esperamos el próximo 13 de julio, a las 18 h, en el Real Teatro de Retiro. Consigue tu entrada gratuita en artmaraton.es.

Soluciona tus dudas

AQUÍ TIENES LAS RESPUESTAS DE LOS ESPECIALISTAS

POR TRINI CALZADO

¿QUÉ DIFERENCIA HAY ENTRE LOS PROTECTORES SOLARES FÍSICOS Y QUÍMICOS?

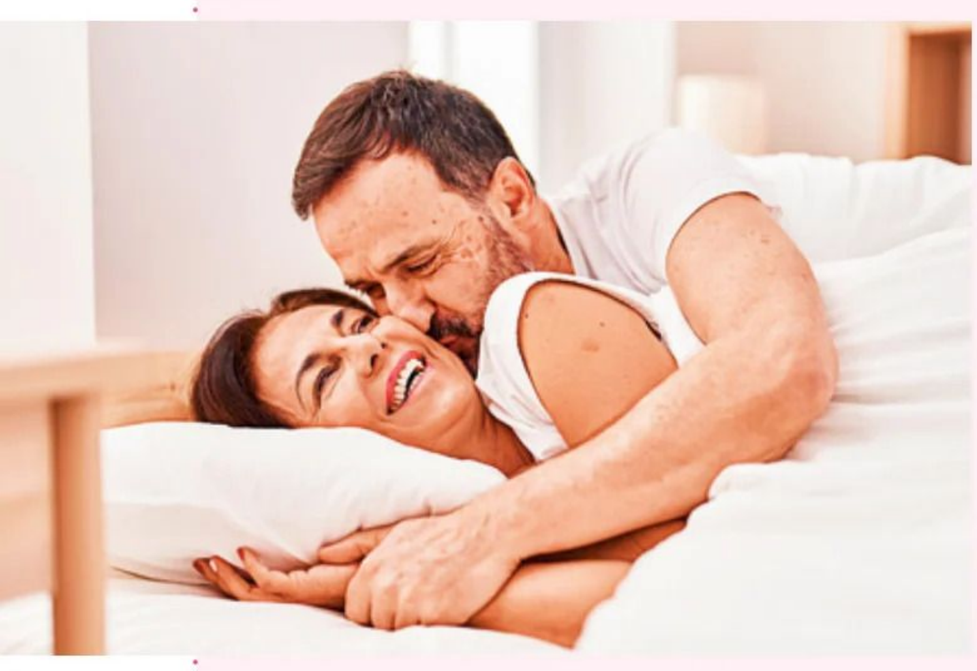
RESPUESTA: Cada uno tiene diferentes características y mecanismos de acción que se deben conocer para adecuarlos a cada tipo de piel. **Los físicos, también llamados minerales,** tienen como ingredientes activos más comunes el óxido de zinc y el dióxido de titanio y funcionan creando una barrera física sobre la piel. Este tipo de protectores funcionan de manera inmediata después de su aplicación contra los rayos UVA y UVB. Es cierto que, en cuanto a su aplicación, suelen ser más espesos y dejan una pequeña película blanca sobre la piel, pero las fórmulas más modernas están mejorando en este aspecto. Son la mejor elección para personas con pieles sensibles por esa capacidad de formar una barrera y la dificultad de absorción que presentan.

Respecto a los protectores químicos, suelen estar compuestos por ingredientes activos, como avobenzona, oxibenzona, octinoxato, octisalato, entre otros. Estos protectores absorben los rayos UV y los convierten en calor que, más tarde, será liberado por la piel. En este caso, suelen ser más ligeros y transparentes, lo que los hace más agradables de usar y fáciles de aplicar diariamente bajo el maquillaje, pero necesitan ser aplicados unos 20 minutos antes de la exposición al sol para ser efectivos. Son más fáciles de distribuir, e incluso los hay resistentes al agua (muy útiles en niños, por ejemplo).

Por todo ello, los protectores solares físicos son generalmente más adecuados para pieles sensibles debido a su menor potencial de causar irritación y reacciones alérgicas. Al no penetrar en la piel, reducen el riesgo de sensibilización y son menos propensos a provocar irritaciones. Además, ingredientes como el óxido de zinc también tienen propiedades calmantes y antiinflamatorias, lo cual es beneficioso para pieles reactivas o con condiciones como la rosácea.

Recuerda que debe usarse un protector solar con SPF de 30 o superior, y que hay que volver a aplicarlo cada 2 horas mientras estés bajo el sol, o con más frecuencia si transpiras o estás nadando.

DR. ALVAR OCANO. Gerente médico de Aegon y médico de familia (aegon.es).



¿CÓMO AFECTA LA MENOPAUSIA A LA SATISFACCIÓN DE LAS RELACIONES SEXUALES?

RESPUESTA: En algunos casos, aparece sequedad, falta de lubricación y/o los músculos del suelo pélvico pierden firmeza. Esto se puede traducir en dolor con las relaciones, disminución de la libido, de la sensibilidad o dificultad/imposibilidad para llegar al orgasmo.

En otros casos, es un momento de redescubrimiento, ya que las hormonas pueden ayudar a desinhibirnos y tener mayor claridad sobre lo que necesitamos.

MARÍA PÉREZ. Fisioterapeuta experta en suelo pélvico, salud femenina y ejercicio terapéutico y colaboradora de INTIMINA (intimina.es).

¿QUÉ FACTORES PROPIOS DEL VERANO DAÑAN EL CABELLO?

RESPUESTA: La exposición prolongada al sol puede dañar la cutícula del cabello, haciendo que se vuelva más seco, frágil y propenso a la decoloración. La contaminación del aire y el exceso de viento provocan su sequedad y rotura con mayor facilidad. El agua dura, que contiene altos niveles de minerales, como calcio y magnesio, deja residuos en el cabello y los productos químicos del agua, como el cloro, dañan la cutícula y lo dejan seco y frágil.

En este sentido, si el cabello está mojado, no hay que frotarlo con fuerza, pues llevar a cabo esta praxis acaba provocando daños en la salud capilar, como consecuencia de la debilidad del cabello cuando se encuentra en este estado.

Frotando el cabello con fuerza puedes provocar daños en la cutícula, haciendo que sea más propenso a la rotura, sequedad y pérdida del brillo, irritación del cuero cabelludo y el aumento del *frizz*, obteniendo un cabello de lo más encrespado y electrificado.

En esta época, también es común mantener el cabello recogido y en tensión durante períodos prolongados de tiempo. Si el cabello se recoge durante mucho rato y con tensiones fuertes, se daña, ya que la tensión, a largo plazo, puede traducirse en un pelo débil. A esto se le añaden la rotura y las puntas abiertas, la alopecia por tracción y la dificultad para respirar los folículos capilares.

Para minimizar estos efectos negativos, recoge el cabello con moderación y usa métodos suaves. Si, además, varías los estilos y permites que el cabello descanse de los recogidos, preservarás la salud capilar.

PEDRO ABRIL.
Artista, peluquero profesional y cofundador de abril et nature (abriletnature.es).

MÍA PARA MÍRAME LASHES & BROWS

CEJAS Y PESTAÑAS PERFECTAS, TAMBIÉN EN VERANO

Mírame Lashes & Brows es la cadena de centros pioneros en extensiones de pestañas una a una y en diseño de cejas. Para el verano, tienen protocolos específicos.

Si quieres mantener tus cejas perfectas este verano, con el protocolo Celebrity Brows by Mírame, de Mírame Lashes & Brows, las tendrás impecables en cualquier situación, incluso saliendo de la piscina o la playa.
Menos agresivo que otras técnicas, el proceso se realiza en cabina en unos 45 minutos e incluye diseño, depilación, laminado y color. Disponible en todos los centros Mírame Lashes & Brows, su precio es de 55 € (40 € para las socias de Club Mírame).

Para quienes duden entre realizarse extensiones de pestañas (desde 80 €) o un *lifting* de pestañas (60 €), lo mejor es valorar qué se busca realmente: naturalidad (con el *lifting*, que estira y curva la pestaña natural) o un verdadero cambio (con las extensiones, en distintos largos y grosores).

ACADEMIA DE FORMACIÓN
Conscientes de la falta de profesionales de la mirada en nuestro país, en Mírame Lashes & Brows, tomaron la iniciativa de crear Mírame Academy, un centro para especializarse y crecer en el sector de la belleza.
Ofrece cursos tanto presenciales como *online*, además de un programa para, en un máximo de 90 días, conseguir ingresos de más de 3.000 €. Con todo el apoyo y soporte desde su central, en Barcelona, y los salones Mírame de Madrid, Sevilla, Girona y Valencia.

Visita miramexxl.com

¿LA PIELONEFRITIS SE PUEDE PREVENIR?

RESPUESTA: La cistitis aguda es una infección muy común. Se presenta, principalmente, en mujeres sin enfermedades de base y sin anomalías funcionales o estructurales del tracto urinario, por lo que la mayoría de los casos se consideran infecciones de tracto urinario (ITU) no complicadas. Las mujeres jóvenes de Estados Unidos que mantienen relaciones sexuales tienen aproximadamente 0,5 episodios de cistitis por persona y año, lo que hace suponer que, en ese país, se atiende a varios millones de episodios al año. Cuando la infección bacteriana llega hasta el riñón y aparece clínica de náuseas, fiebre, dolor lumbar, mal estado general... hablamos de pielonefritis, es decir, una infección de las vías urinarias altas.

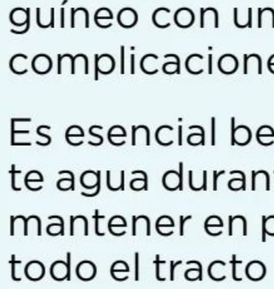
Esta patología es una causa frecuente de formación de cicatrices en los riñones y puede desembocar en la pérdida parcial de la función renal, sobre todo en pacientes que tienen infecciones recurrentes. En la mayoría de los casos, es consecuencia de infecciones de orina de repetición mal curadas o no tratadas que han pasado de estar localizadas en la vejiga a ascender por el uréter hasta afectar al riñón.

Un diagnóstico temprano y un tratamiento oportuno pueden prevenir daño renal permanente.

Según la Asociación Española de Urología (AEU), el 75 % de los pacientes con pielonefritis tiene antecedentes de cistitis y, en un 80 % de los casos, la responsable de la cistitis es la bacteria *Escherichia coli*. Debido a esto, ante cualquier síntoma como fiebre, dolor lumbar, náuseas, vómitos, dolor al miccionar, orina de color oscuro o ganas de ir al baño frecuentemente, incluso cuando la vejiga está vacía, hay que acudir al médico y hacer las pruebas diagnósticas correspondientes.

Un diagnóstico a tiempo de la patología con la realización de un análisis y cultivo de orina y de un estudio por imagen permitirán pautar el tratamiento adecuado que evitará que derive en una infección urinaria grave. Son varias las complicaciones que pueden derivar de una pielonefritis mal tratada (como las cicatrices renales), por lo tanto, daño renal permanente o sepsis, es decir, paso de las bacterias al torrente sanguíneo con un gran número de complicaciones subsiguientes.

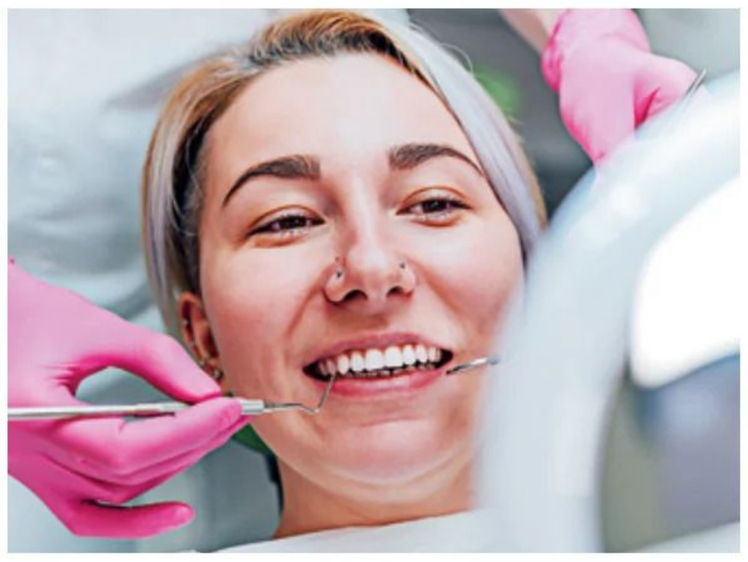
Es esencial beber abundante agua durante el día, para mantener en perfecto estado todo el tracto urinario. También hay que evitar aguantarse las ganas de orinar, especialmente importante en largos trabajos de oficina. Respecto a la alimentación, es preciso evitar el exceso de alcohol y tabaco y tomar alimentos diuréticos.



DR. IGOR ROMANIOUK. Nefrólogo en el Hospital Vithas Valencia 9 de Octubre (vithas.es).

¿QUÉ SON LOS IMPLANTES CIGOMÁTICOS Y SUBPERIÓSTICOS?

RESPUESTA: Los implantes cigomáticos son una opción para pacientes con pérdida ósea severa en la mandíbula superior que no pueden someterse a injertos óseos.
Estos implantes se anclan en el hueso zigomático, que es más denso y resistente que el hueso maxilar. La colocación de implantes cigomáticos requiere una planificación cuidadosa mediante imágenes de tomografía computarizada (TC) para garantizar la precisión del procedimiento.
Entre sus ventajas, evitan injertos óseos (por tanto, es menos invasivo) y el hueso zigomático proporciona una base sólida y estable.



Por su parte, los implantes subperiósticos se colocan debajo del tejido óseo y encima del periostio, la membrana que recubre el hueso. Son una opción para pacientes con pérdida ósea extrema que no son candidatos para implantes convencionales.
Como no requieren una cantidad significativa de hueso alveolar, es un procedimiento menos invasivo y, al adaptarse a la forma del hueso subyacente, proporciona una superficie de implante amplia y estable, lo que puede mejorar la estabilidad de las prótesis dentales.

DR. FRANCISCO DE ASÍS RIBA. Especialista en cirugía maxilofacial y cirugía facial plástica y reconstructiva en Face Clinic (faceclinic.es).

TE DAMOS RESPUESTAS

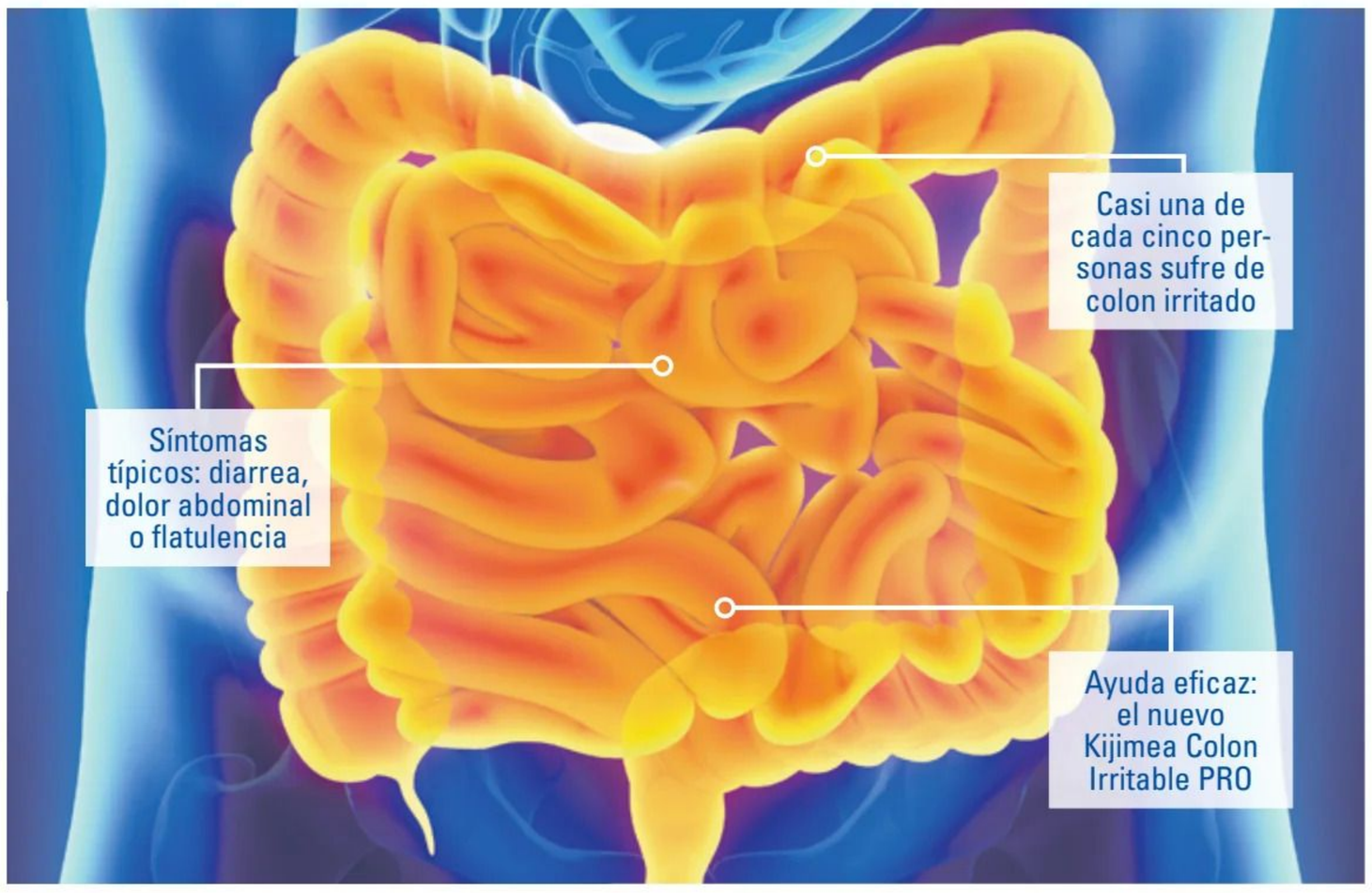
¿Tienes alguna duda? ¿Un problema que solucionar? Escríbenos. Buscaremos el mejor experto para darte una solución eficaz y a tu medida. **¡Estamos contigo!**

miaexpertos@zinetmedia.es

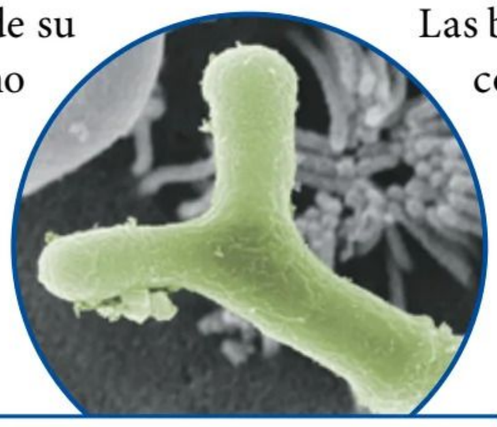
¿DIARREA? ¿DOLOR ABDOMINAL? ¿FLATULENCIA?

Ayuda eficaz contra estas molestias del colon irritable

Diarrea, dolor abdominal o flatulencia recurrentes son una realidad que muchas personas conocen muy bien. Explicamos lo que a menudo se esconde detrás de las dolencias y lo que realmente ayuda.



Nuestro intestino es una verdadera maravilla: en una longitud de unos seis metros, descompone los alimentos en componentes vitales como vitaminas, enzimas y oligoelementos. A los 75 años, el órgano más grande de nuestro cuerpo ha procesado alrededor de 30 toneladas de alimentos. A pesar de su gran rendimiento, el intestino también es muy sensible. Muchas personas sufren repetidamente dolencias como diarrea, dolor intestinal o flatulencia. Según los expertos, la causa suele ser una barrera intestinal dañada. A través de la más mínima lesión penetran sustancias nocivas y agentes patógenos en la pared intestinal, lo que puede causar las típicas molestias intestinales. Ahora hay una ayuda eficaz: Kijimea Colon Irritable PRO, disponible en farmacias sin receta médica.


Ayuda eficaz con la bifidobacteria B. bifidum HI-MIMBb75

EFECTO-PARCHE PRO

El secreto de Kijimea Colon Irritable PRO: sus bifidobacterias especiales inactivadas térmicamente y con Efecto-Parche PRO. Las bifidobacterias se adhieren como un parche protector a las áreas dañadas de la pared intestinal. Así, esta puede recuperarse y está protegida contra nuevas irritaciones. De esta forma, pueden reducirse la diarrea, el dolor abdominal y la flatulencia.

EFICACIA CLÍNICAMENTE PROBADA

Un estudio a gran escala sobre el colon irritable demuestra la eficacia de Kijimea Colon Irritable PRO: las molestias intestinales recurrentes como diarrea, dolor abdominal y flatulencia se alivian significativamente con la cepa B. bifidum HI-MIMBb75 inactivada térmicamente. Además, la calidad de vida de los afectados mejoró considerablemente. Pregunte directamente en su farmacia por Kijimea Colon Irritable PRO.

Kijimea Colon Irritable PRO

- ✓ Con Efecto-Parche PRO
- ✓ Mejora significativamente las molestias intestinales
- ✓ Más calidad de vida

Para su farmacia:

Kijimea Colon Irritable PRO

(CN-195962.1)

Kijimea Colon Irritable PRO cumple con la normativa vigente sobre los productos sanitarios.
Se requiere un primer diagnóstico médico del colon irritable.
CPSP20068CAT

10 RAZONES PARA PRACTICAR DEPORTE

ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
O escanea el código QR:

Son muchos los estudios que avalan los beneficios de practicar algún tipo de actividad física, al mismo tiempo que otros tantos apuntan a la vida sedentaria como uno de los factores de riesgo habituales a patologías diversas y comunes. Repasamos todo lo que ganamos cada vez que nos ponemos en movimiento.

POR INMA COCA

"La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles", afirma la OMS. Además, añade que "las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20 % y un 30 % mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física". Tal y como nos cuenta Raquel Rostro, especialista en Medicina Interna y en Recursos Avanzados de Cuidados Paliativos en el Hospital Reina Sofía de Córdoba: "La actividad física tiene un papel fundamental en el equilibrio de mente y cuerpo. Cuando practicamos deporte se desencadenan múltiples descargas hormonales que permiten mantener al organismo en equilibrio, regulando nuestro estado inflamatorio, nuestros niveles de cortisol y previniendo también múltiples enfermedades".

Esta joven doctora, madre de dos hijos, lo tiene claro y lo aplica a diario en su vida, siendo hoy el deporte un pilar fundamental en su rutina diaria. Algo que comparte que con su familia. Con estos datos ya tenemos un resumen claro sobre cómo el deporte impacta en nuestra salud, pero es conveniente ahondar más en el tema para conocer qué efectos (todos positivos) tiene practicar una actividad física.

QUÉ HACER Y QUÉ NO

Una de las preguntas que más se repiten a la hora de plantearse introducir el deporte en la rutina diaria es qué hacer y qué no.

La OMS lo pone muy fácil y define actividad física regular como "caminar, montar en bicicleta, practicar deportes o participar en actividades recreativas" e insiste en que todas ellas son igualmente beneficiosas para la salud. Además, recuerda que "es mejor realizar cualquier actividad física, que no realizar ninguna. Al aumentar la actividad física de forma relativamente sencilla a lo largo del día, las personas pueden alcanzar fácilmente los niveles de actividad recomendados".

MÁS FUERZA

Durante años, las campañas de salud pública se han centrado en promocionar el ejercicio aeróbico, sobre todo en el caso de las mujeres. Pero, los nuevos estudios han demostrado la importancia de combinar esa parte más aeróbica, como puede ser correr o bailar con ejercicios que tonifiquen y fortalezcan los músculos.

El entrenamiento de fuerza es uno de los métodos con mayor impacto sobre el sistema músculo-esquelético, lo que afecta también a la respiración e incluso al corazón. Y es que unos músculos sanos y fuertes son esenciales para

"LA ACTIVIDAD FÍSICA TIENE UN PAPEL FUNDAMENTAL EN EL EQUILIBRIO DE MENTE Y CUERPO", DICE ROSTRO.

prevenir enfermedades tan temidas como la osteoporosis.

Sobre el tiempo no hay nada establecido y, tal y como dice la OMS, siempre es mejor un poco que nada. Hay que adaptar tanto la actividad como la intensidad al estado de forma del individuo, sin que esto tenga que estar relacionado con la edad en todos los casos. Lo ideal sería combinar ambos ejercicios (aeróbico y fuerza) y realizar alguno de ellos todos los días o alternado día de ejercicio con otro de descanso.

HACER EJERCICIO EN COMPAÑÍA es una buena forma de no saltarse las sesiones y divertirse más.

MOTIVOS PARA HACER EJERCICIO

LA DOCTORA Raquel Rostro no solo anima a incluir el ejercicio en el día a día cuando una persona tiene una patología concreta, sino a hacerlo en todos los casos y desde todas las edades. Y aquí van diez razones para ponerse ya en movimiento según la doctora Rostro.

1 **Mejora la autoestima.** El físico es solo una parte y es consecuencia de una buena rutina y unos buenos hábitos. Pero no nos engañemos, todos queremos mejorar nuestra imagen. Vernos bien, sentirnos bien, activos, fuertes y capaces, mejora nuestra propia percepción y nuestra confianza en nosotros mismos. ¿Quieres que te vean bien? Sé la primera en querer verte bien y valorarte.

2 **Reduce los niveles de estrés.** Se trata de uno de los problemas más habituales en nuestra época y factor de riesgo de muchísimas más patologías de las que creemos. El deporte ayuda a segregar endorfinas (hormona del bienestar) y a eliminar el cortisol (la hormona del estrés) Así, una buena sesión de deporte aporta claridad mental, más energía, más vitalidad e, incluso, más longevidad.

3 **Menos incidencia de depresión.** Cuando hacemos ejercicio liberamos endorfinas que mejoran el estado de ánimo y también tiene efectos analgésicos, de hecho, investigaciones han demostrado que comparte sustancias con los opiáceos. También se libera serotonina, un antidepresivo natural, lo que nos hace sentirnos bien y mejora nuestro bienestar.

4 **Mejora nuestro sistema inmunitario.** El deporte es el mejor entrenamiento para el ejército que forman nuestras defensas. Con el ejercicio, los anticuerpos se mueven más rápido al activarse el sistema circulatorio y son capaces de llegar antes a esa parte de nuestro organismo en la que se han colado intrusos como virus o bacterias. Además, este esfuerzo también ayuda a "limpiar" los pulmones.

5 **Mejora la piel, por dentro y por fuera.** Cuando realizamos un esfuerzo, nuestros músculos reclaman más oxígeno, lo que fuerza al corazón a bombear más sangre. Esto beneficia al sistema cardiaco, pero también a nuestra piel, que recibe una dosis extra de oxígeno. Un tratamiento rejuvenecedor que también se apreciará al sentir una piel más tersa.

6 **Protege la vista.** Reduce la presión intraocular a la vez que nos obliga a descansar la vista tras largas exposiciones a las pantallas. Además, si realizamos ejercicio en el exterior, combatimos el ojo seco.

7 **Previene la osteoporosis.** Con el ejercicio logramos fortalecer los músculos, quienes sostienen el esqueleto. Con unos músculos fuertes, los huesos están más protegidos y, por lo tanto, es menos probable sufrir una rotura, algo que a ciertas edades puede suponer una pérdida drástica de calidad de vida.

8 **Mejora el descanso nocturno.** Es tan fácil de comprobar como pensar en cuánto tardamos en dormirnos cuando estamos cansados físicamente tras un día movido a cuando solo tenemos la cabeza embotada de tanto pensar, pero no hemos movido un solo músculo en todo el día.

9 **Sociabilizar.** La soledad es uno de los grandes problemas de nuestra sociedad y el deporte puede ayudar a conectar con personas con intereses y situaciones similares. Entrenar en grupo o en el gimnasio nos empuja a conocer gente y a abrir el círculo.

10 **Antitabaco.** El propio deporte mejora los niveles de dopamina (hormona del placer, pero también de las adicciones), por lo que evitaremos otras formas menos saludables de obtener placer, como los ultraprocesados, el alcohol o el tabaco. Cada vez que dudes con el cigarro en la mano, suéltalo y sal a pasear.

LA EXPERTA

RAQUEL ROSTRO
Medicina Interna y en Recursos Avanzados de Cuidados Paliativos Hospital Reina Sofía de Córdoba.

PREGÚNTALE AL DR. MARTÍNEZ

Puedes escribirnos a redaccion@miarevista.es o enviarnos un WhatsApp al 661 675 375.

POR TRINI CALZADO

¿HAY REMEDIO PARA ESE DOLOR INTENSO?

Doctor, tengo una nieta que lo pasa muy mal cuando tiene el período, porque le duele tanto que los analgésicos no le hacen nada y, muchas veces, tiene que quedarse acostada. También sangra abundantemente, aunque esto no sé si tiene algo que ver o no. ¿Qué se puede hacer en estos casos? ¿Hay remedio? ● **Bibiana Vargas,** Islantilla.

RESPUESTA: El dolor menstrual intenso (dismenorrea) y un sangrado menstrual abundante (hipermenorrea) son claros síntomas de la endometriosis, Bibiana. También lo son el dolor en las relaciones sexuales, durante o después (dispaurenia), dolor en la defecación, pequeñas pérdidas entre períodos, debilidad, fatiga, cansancio... Aunque se desconocen las causas de la endometriosis, esta enfermedad se da tras un crecimiento indebido del endometrio, que hace que exista parte de su tejido fuera del útero, ya sea en los ovarios, las trompas de Falopio, el tejido que recubre la pelvis o los intestinos. Su diagnóstico no es sencillo, pero la menstruación no implica ese tipo de dolor, por lo que es necesario un estudio sanguíneo acompañado de una exploración ginecológica, una ecografía e, incluso, una laparoscopia. Para su tratamiento, el especialista valorará el grado de la enfermedad, pero suele prescribirse tratamiento hormonal (anticonceptivos) y, en casos más graves, cirugía, para eliminar mediante laparoscopia el tejido endometrial que está fuera del útero.

¿POR QUÉ TENGO EL VIENTRE HINCHADO SI NO COMO MÁS?

Nunca he sido de atiborrarme con nada, más bien siempre me he alimentado como un pajarito, lo que me ha permitido mantener toda la vida un peso saludable y no sufrir problemas digestivos... Hasta ahora que, de repente, sin saber por qué, he comenzado a tener mucha hinchazón y algunas molestias después de comer. No he cambiado mi dieta ni mis hábitos, ¿a qué puede deberse, entonces? ● **María Teresa Tomás,** Arenas de San Pedro.

RESPUESTA: Por lo que cuentas, es más que probable que tengas algún problema de gases, María Teresa. Comer pocas cantidades es bueno, pero también es muy importante llevar una alimentación sana y equilibrada, así como masticar despacio los alimentos. Revisa esos aspectos y cámbialos, si procede. Y si no notas mejoría, entonces ve al médico.

¿QUÉ HAGO PARA LLE

¿SE SIGUE TOMANDO ÁCIDO FÓLICO EN EL EMBARAZO?

Mi nuera se ha quedado embarazada y su médico le aconsejó tomar ácido fólico. Sin embargo, algunas amigas le han dicho que en la actualidad ya no es necesario. La verdad es que yo creo que no han cambiado las directrices al respecto. ¿Usted qué opina sobre el tema? ● Francisca Reina, Estepa.

RESPUESTA: Tal y como sabes, Francisca, el suplemento de ácido fólico durante el embarazo, especialmente en los tres primeros meses, se aconseja por varios motivos. Para empezar, porque se trata de una forma sintética de la vitamina B9, esencial para el desarrollo del sistema nervioso del feto, el cual comienza a formarse en las primeras semanas de gestación. Por otro lado, el ácido fólico ayuda a prevenir defectos del tubo neural en el feto, como pueden ser la espina bífida y la anencefalia. Asimismo, resulta indispensable para la síntesis de ADN y la división celular, procesos críticos para el crecimiento y desarrollo del feto, y para la formación de glóbulos rojos. No han cambiado las directrices en cuanto a su consumo, por lo que le recomiendo a tu nuera que haga caso a su médico y lo siga tomando.

¿EL VAPEO AYUDA A DEJAR DE FUMAR?

Llevo siendo fumadora algo más de tres décadas y, aunque he reducido bastante el consumo, ahora me he propuesto dejar definitivamente el tabaco. Me dicen que lo sustituya por los cigarros electrónicos para que me sea fácil, pero no me parece que sea una opción alternativa saludable. ¿Usted qué me recomienda? ¿El vapeo es aconsejable para dejar de fumar?
● **Fátima Aguilar,** Hellín.

RESPUESTA: Fátima, vapear cigarrillos electrónicos también es perjudicial para la salud, incluso cuando lo que se inhala no contenga nicotina. Por lo tanto, nunca es una alternativa recomendable ni mucho menos saludable para dejar de fumar. Aunque mucha gente se autoengañe pensando que el vapeo es sano, no es otra cosa que cambiar el tabaco por otras sustancias que también tienen riesgos para el organismo. Mi consejo para que dejes de fumar es que pidas ayuda a tu médico, él te ayudará a lograrlo.

EVAR MEJOR EL CALOR INTENSO?

Tengo hipotensión y estas semanas con las altas temperaturas lo estoy pasando francamente mal. Teletrabajo, así que mi trabajo no es intenso, y, aun así, he tenido mareos. Una vez incluso se me nubló la vista. Imagino que ambas cosas están relacionadas y me gustaría saber qué puedo hacer para sobrellevar mejor el calor a pesar de mi tensión, de por sí baja. ● Alba Montes, Murcia.

RESPUESTA: Las altas temperaturas pueden provocar que la tensión arterial baje más de lo normal, por lo que mi consejo es que tomes algunas precauciones al respecto estos meses que vienen, Alba. Por ejemplo, intenta usar un ventilador, bebe mucha agua, aunque no sientas sed, y evita las comidas copiosas y el alcohol.

¿CÓMO HAGO PARA NO OLVIDAR TOMAR LA MEDICACIÓN?

Reconozco que siempre he sido un poco desastre con todo lo relacionado con mi cuidado personal. Afortunadamente, hasta hace poco, no era algo que me supusiera grandes problemas, porque gozaba de muy buena salud, pero eso ahora ha cambiado y, desde hace un par de semanas, tengo que seguir un tratamiento médico todos los días porque padezco una enfermedad no grave, pero sí crónica. El problema es que hay días que no recuerdo tomar las pastillas y no quisiera empeorar...
● **Sara de Miguel,** Alcañiz.

RESPUESTA: Cuando se sigue un tratamiento médico, es muy importante tomar todas sus dosis a las horas que toca. Imagino que, en tu caso, al tratarse de una afección leve, pero crónica, la medicación no es muy fuerte, pero eso no significa que puedas tomarla de manera irregular. Así que te aconsejo que te pongas una alarma todos los días para no olvidarla, Sara.

ES IMPORTANTE que escuchemos a la persona de manera atenta y que no intentemos resolver la situación como lo haríamos nosotros en nuestra vida, esa persona tiene que encontrar su camino con nuestro acompañamiento.

EL ARTE DE SABER CONSOLAR

Brindar apoyo a una amistad en un momento complicado no siempre resulta fácil. Son muchas las ocasiones en las que nos sentimos impotentes al no saber qué hacer o cómo actuar. Otras tantas, incluso el sentimiento tiende a la frustración, al ver cómo no solo no somos capaces de ayudar, sino que incluso creemos estar empeorando la situación. **Conozcamos las claves que nos ayudan a enfrentarnos a esta situación.**

POR INMA COCA

Hay muchos motivos por los que un ser querido puede necesitar consuelo. Puede ser debido a una pérdida, un problema económico o laboral, una grave discusión con alguien importante o, simplemente, una mala racha en la que se juntan pequeños baches y de la que cuesta salir. En todos y cada uno de esos casos, esa persona no solo necesita un hombro sobre el que llorar. Consolar es mucho más que dar un abrazo y lanzar una frase bonita. Y, como todo en esta vida, se puede hacer por cumplir, o esforzarse para consolar bien y que tenga un efecto positivo. Para saber cómo llevar a cabo esta misión de forma efectiva, hemos hablado con **Ana Suárez de la Fuente,** psicología y directora de la Clínica de psicología ME. Ella nos dice que hay un paso que es básico: "Conocer que el objetivo es el acompañamiento y la acogida de las emociones de la persona que nos está narrando sus emociones. Subrayo, conocer, que no es lo mismo que dar la solución al otro, sino, simplemente, acompañar y acoger a la otra persona. La empatía, sin juzgar, la validación emocional y el simple acompañamiento son variables necesarias en este momento".

LLEGAR A UN EQUILIBRIO ENTRE EL ACOMPAÑAMIENTO DEL OTRO Y MI ACOMPAÑAMIENTO EMOCIONAL, SIN PERJUDICARME A MÍ, ES ESENCIAL.

SABER ESCUCHAR

Parece algo muy sencillo, pero no lo es. De hecho, no todos sabemos escuchar o hacerlo de forma activa cuando es necesario. "La escucha activa es una escucha con atención, mirándola a los ojos, sentándonos junto a ella y, dependiendo del vínculo, cogiéndola de la mano y/o abrazándola. Lo más importante es que la persona se sienta escuchada, frases como "te escucho", "entiendo que esta situación está siendo difícil para ti", "qué bien que me puedas contar lo que te pasa" o "¿qué necesitas?", son importantes para crear un ambiente de escucha que permita a la persona sentir que está en un espacio seguro donde realmente se validan sus emociones, es decir, donde sus emociones son escuchadas y reconocidas por el otro", aclara la psicóloga.

En muchas ocasiones, ni siquiera hay que hablar. La otra persona no necesita un consejo, una resolución o una frase hecha porque nada de eso va a aliviar su dolor. Por eso, tal y como nos señala la experta, "es importante que, si no sabemos qué decir, porque en ese momento no nos salen las palabras adecuadas, entendamos que lo mejor es no decir, y lo sustituyamos por un simple -y a la vez enriquecedor- acompañamiento físico de la persona".

Otro aspecto que hay que comprender es que abrirse no siempre es fácil. Cuando una amiga o ser querido decide contarte o expresar lo que siente, es porque en ese momento, a tu lado, se siente segura o siente la necesidad de hablar. Teniendo esto presente, nos debemos sentir afortunados de contar con esa confianza y, a la vez, saber que se trata de un momento en el que la otra persona se siente tremendamente vulnerable, lo que nos obliga a estar mucho más atentos a nuestras palabras.

SIN MIEDO AL SILENCIO

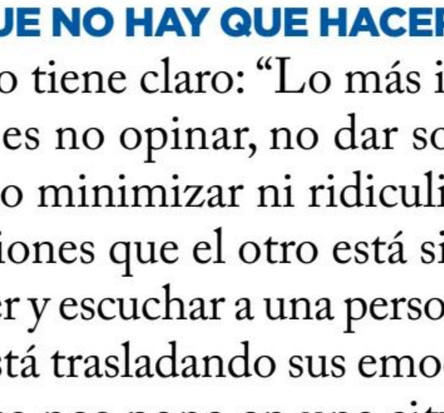
Es irremediable sentir cierto "pánico" al silencio. A ese momento en el que no sabes qué decir y la otra persona ya ha soltado todo lo que tenía dentro. Además de las palabras, hay muchos gestos que ayudan a reforzar nuestro papel en ese instante.

"Lo más importante es que se sienta acompañada cuando nos sentamos cerca de ella, cuando nos inclinamos hacia ella en posición de escucha y cuando establecemos un contacto ocular. En situaciones donde la emoción es intensa y a la persona se le quiebra la voz o incluso llora, un simple abrazo a esa persona es suficiente para que se sienta acogida y pueda desde ahí regular esa emoción, puesto que esa emoción está siendo visible por otro y validada", destaca Ana Suárez al hablar sobre la importancia del contacto físico.

LO QUE NO HAY QUE HACER

Ana lo tiene claro: "Lo más importante es no opinar, no dar soluciones, no minimizar ni ridiculizar las emociones que el otro está sintiendo. Ver y escuchar a una persona que nos está trasladando sus emociones, a veces nos pone en una situación incómoda por no saber qué hacer y cómo resolver esa situación. Por esto, muchas veces minimizamos esa emoción o la evitamos intentando que esa persona deje de sentirla, pero esto no ayuda ni acompaña, sino que lo empeora".

"Todos en algún momento nos hemos sentido tristes, nerviosos, perdidos y vulnerables, y poder compartirlo con otra persona que no te va a juzgar por ello, ha sido liberador" nos recuerda la psicóloga.



LA EXPERTA

ANA SUÁREZ DE LA FUENTE
Psicóloga. Directora de la Clínica de psicología ME.
https://meclinica.com.

PENSAR EN TI

"Para saber acompañar a una persona tenemos que hacer un trabajo interno emocional para saber qué emociones se nos disparan a nosotros por nuestras heridas emocionales pasadas y desde ahí saber de qué modo puedo acompañar. Si hay alguna emoción del otro que nos está generando mucho malestar o sufrimiento, es importante que, previamente, conectemos con nosotros para conocer qué nos está resonando y hasta qué punto puedo hacer acompañamiento a la otra persona sin sufrir yo". Aconseja la directora de la Clínica ME.

Y es que, para acompañar, no solo hay que estar dispuesto a ayudar, hay que estar en el momento que nuestro estado mental nos lo permita. Consolar a alguien desde el dolor no solo es complicado, también contraproducente.

Preparación

"Al encontrar la posición desde la que se inicia ese acompañamiento, es decir, desde el sufrimiento (algo resuena en mí) o desde una calma, puedo saber si puedo o no, y de qué forma realizar ese acompañamiento al otro. Si iniciar ese acompañamiento al otro me genera sufrimiento, es necesario introducir más límites que si ese inicio lo realizo desde la calma. Por esto, para la persona que acompaña quizás son necesarias algunas preguntas: "¿cómo me siento durante y después del acompañamiento?", "¿qué necesito para regular esas emociones?", "¿son transitorias esas emociones o se quedan en mí en forma de preocupación o síntomas físicos?", o "¿siento que esto está limitando algo mi vida?". Solo así podremos realizar un acompañamiento más ajustado", afirma la experta en psicología.

La próxima semana con la revista *mia*

llévate las novelas románticas más cautivadoras.

revista + 2 libros

por solo

3'99€

Canarias: 4,09 €

La semana que viene a la venta en: Alicante, Albacete, Almería, Barcelona, Castellón, Cuenca, Formentera, Girona, Granada, Huesca, Ibiza, La Coruña, Logroño, Lleida, Lugo, Menorca, Murcia, Navarra, Palma de Mallorca, Tarragona, Teruel, Valencia y Zaragoza.

La semana que viene a la venta en: Álava, Andorra, Asturias, Ávila, Badajoz, Burgos, Cáceres, Cádiz, Ceuta, Ciudad Real, Córdoba, Fuerteventura, Gomera, Guadalajara, Guipúzcoa, Hierro, Huelva, Jaén, La Palma, Lanzarote, León, Las Palmas, Madrid, Málaga, Melilla, Ourense, Palencia, Pontevedra, Salamanca, Santander, Segovia, Sevilla, Soria, Tenerife, Toledo, Valladolid, Vizcaya, y Zamora.

¡Enamórate de las historias que *mia* tiene para ti!

LAS ACTIVIDADES MANUALES son mucho más que un pasatiempo: enriquecen nuestra vida y mejoran nuestra salud física y mental.

¡HAZLO TÚ MISMA!

MANUALIDADES ANTIESTRÉS QUE TE APORTAN BIENESTAR

En un mundo que, a menudo, se mueve a un ritmo vertiginoso, encontrar formas efectivas de gestionar el estrés y fomentar el bienestar personal se ha convertido en una prioridad para muchas personas. **En este contexto, las actividades manuales son, además de un pasatiempo, una poderosa herramienta terapéutica que ofrece numerosos beneficios más allá del simple entretenimiento.**

POR TRINI CALZADO

EL PODER TERAPÉUTICO DE LAS MANUALIDADES

El bienestar no es un estado pasivo, sino una búsqueda activa que implica encontrar y participar en actividades que alimenten tanto el cuerpo como el espíritu. Para muchas personas, esta búsqueda incluye actividades que promueven la calma, la creatividad y la conexión. Las manualidades, en sus diversas formas, son una respuesta a esta búsqueda, al proporcionar una vía para la autoexpresión y la autorrealización. Es importante reconocer que lo que funciona para una persona en términos de relajación y disfrute puede no ser efectivo para otra. Algunos encuentran que las actividades al aire libre, como caminar o cuidar el jardín, son las más beneficiosas, mientras que otros pueden descubrir que las actividades más introspectivas, como escribir, pintar o realizar manualidades, les proporcionan mayor satisfacción y paz interior. Esta variabilidad subraya la importancia de explorar una gama de actividades hasta encontrar aquellas que realmente casen con una misma.

LAS ARTES PLÁSTICAS, además de reducir el estrés y la ansiedad, fomentan la expresión personal y artística, así como la creatividad y la imaginación.

LAS MANUALIDADES OFRECEN UNA VÍA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA, PROPORCIONANDO UN CAMINO PARA EL DESARROLLO PERSONAL Y UN REFUGIO CONTRA LAS TENSIONES DEL DÍA A DÍA.

UN PAPEL ÚNICO

Las actividades manuales abarcan una amplia gama de prácticas creativas que involucran tanto las manos como la mente, desde la carpintería hasta la costura, pasando por la pintura y la cerámica. Estas actividades son mucho más que meros pasatiempos y son especialmente atractivas porque dan como resultado productos tangibles: una prenda de vestir, un objeto decorativo, una obra de arte... Este resultado tangible proporciona un sentido profundo de logro y propósito, beneficios significativos para la salud física, mental y emocional que nos hacen sentir bien. Sin embargo, estos no son los únicos beneficios, hay muchos más:

APRENDER NUEVAS TÉCNICAS o habilidades desafía al cerebro, lo que ayuda a mantener la mente aguda.

Salud mental

Participar en actividades manuales puede ser increíblemente terapéutico y actuar como un antídoto natural contra el estrés. Estas tareas absorben la atención de manera similar a la meditación; al centrarse en una actividad manual, la mente se aleja de las preocupaciones y estresores diarios. Este proceso puede inducir a un estado de calma mental, conocido como el "flujo", donde el tiempo parece pasar de manera diferente y las preocupaciones se desvanecen. Investigaciones sugieren que este estado no solo reduce el estrés, sino que también disminuye la ansiedad, mejora el estado de ánimo y combate la depresión.

Estimulación creativa

Las manualidades desafían el cerebro al requerir el aprendizaje y la aplicación de nuevas habilidades, lo que estimula las conexiones neuronales y promueve la agudeza mental. Esta estimulación cognitiva es vital para retardar o prevenir el declive cognitivo asociado con el envejecimiento. Además, la planificación y la resolución de problemas inherentes a las manualidades pueden mejorar la función cerebral y fomentar la creatividad y el pensamiento lateral.

Socialización

Muchas actividades manuales se realizan en un contexto social, ya sea en clases, talleres o grupos comunitarios. En estas reuniones, los participantes comparten técnicas y consejos y también ofrecen y reciben apoyo social. La interacción social en estos entornos disminuye los sentimientos de soledad y aislamiento y fortalece los lazos comunitarios, lo que es fundamental para el bienestar emocional.

Mejora de la motricidad y la coordinación

Como requieren precisión y destreza, las manualidades ayudan a mantener y mejorar la coordinación mano-ojo y las habilidades motoras finas. Esta práctica es especialmente beneficiosa para las personas mayores, ya que la motricidad fina puede comenzar a deteriorarse con la edad. Mantener estas habilidades es útil para las actividades diarias, pero también contribuye a la independencia y la calidad de vida.

Autoestima

Crear algo con las propias manos es increíblemente gratificante. Completar un proyecto proporciona un sentido de logro y orgullo, un gran impulso para la autoestima. Además, las manualidades son una forma de expresión personal que permite a los individuos procesar y expresar sus emociones de manera constructiva. Este aspecto es particularmente útil para aquellos que pueden tener dificultades para expresar sus sentimientos a través de palabras.

Estilo de vida activo

Engancharse regularmente a realizar actividades manuales puede fomentar un estilo de vida más activo. Aunque no son ejercicios aeróbicos, algunas de estas actividades pueden ayudar a mantener el cuerpo en movimiento (y, con otras, la actividad se complementa acudiendo al lugar donde se realizan), lo cual es crucial para la salud física general, especialmente en las etapas avanzadas de la vida.

7 TIPOS DE MANUALIDADES PARA ENCONTRAR TU BIENESTAR

Hay manualidades de todo tipo que puedes realizar tanto en casa como en algún taller especializado. Encuentra tu actividad preferida para explorar tu creatividad y faceta artística. Hagas la que hagas, te beneficiarás de múltiples maneras. Y, lo mejor, será un rato para ti en el que, sin darte cuenta, te estás cuidando a la vez que lo pasas bien.

VER UNA PIEZA DE ARTE COMPLETADA, CREADA CON TUS PROPIAS MANOS, PUEDE SER UN IMPULSO ENORME PARA LA AUTOESTIMA.

MANIPULAR PAPEL, ya sea cortando con precisión o doblándolo en formas intrincadas, requiere y refuerza el uso de habilidades motoras finas.

1 Con papel

Son una de las formas más accesibles y versátiles de arte manual. Trabajar con papel exige precisión y atención al detalle, lo que desafía al cerebro, mejora la concentración (esto, a su vez, reduce el estrés) y fomenta el pensamiento crítico y creativo. Diseñar patrones complejos y seguir instrucciones precisas mejora la función cerebral y mantiene la mente aguda. Dentro de las actividades manuales que puedes realizar con papel, tienes:

- **ORIGAMI.** El arte japonés de plegar papel no requiere más que una hoja de papel y proporciona un ejercicio meditativo que puede ser sorprendentemente complejo. Las figuras resultantes son testimonio de la habilidad y paciencia invertidas.
- **'SCRAPBOOKING'.** Crea un álbum de recortes que preserve recuerdos. Es una excelente manera de documentar experiencias personales y estimular la creatividad combinando fotografías, recuerdos y arte en papel.

2 Costura

Esta práctica ancestral, más allá de su utilidad para crear y reparar prendas, se ha convertido en una actividad terapéutica que promueve el bienestar en diversas dimensiones. Como pasatiempo es gratificante, pero también ofrece beneficios medibles para la salud física, mental y emocional: reduce el estrés y la ansiedad, estimula el cerebro y la concentración, mantiene la destreza en las manos... Dentro de las actividades manuales que puedes realizar con la costura, tienes:

- **TEJIDO DE PUNTO Y CROCHÉ.** Desde suéteres y bufandas hasta mantas y decoraciones para el hogar, el tejido de punto y el croché son formas versátiles de crear objetos funcionales y estéticos. Además, el ritmo repetitivo de estas técnicas es especialmente meditativo y relajante.
- **BORDADO.** Esta técnica permite embellecer la ropa o crear bellas obras de arte con hilo y aguja. El bordado requiere atención al detalle y ofrece una excelente oportunidad para la expresión creativa.

3 Artes plásticas

Estas actividades son una forma de expresión personal particularmente liberadora y también una poderosa herramienta terapéutica que puede mejorar considerablemente la salud. El desafío cognitivo de seleccionar colores y formas o la interpretación de temas y técnicas fomenta la creatividad y puede mejorar la función cerebral, manteniendo la mente activa y aguda. Dentro de las actividades manuales que puedes realizar con las artes plásticas, tienes:

- **PINTURA.** Ya sea al óleo, acrílico o acuarela, la pintura permite explorar el color y la forma de manera fluida y expresiva. Cada técnica ofrece diferentes texturas y acabados, proporcionando un amplio rango de posibilidades creativas.
- **DIBUJO.** Utilizando lápices, carbones o rotuladores, el dibujo es una de las formas más accesibles de arte visual. Requiere poco material y puede practicarse casi en cualquier lugar, lo que lo hace ideal para quienes comienzan en las artes plásticas.

4 Joyería

La creación de joyas es una forma de arte que combina técnica, creatividad y expresión personal. En este campo se trabaja con una amplia variedad de materiales. Como requiere concentración y atención plena, reduce el estrés y la ansiedad, además de fomentar el pensamiento crítico y creativo. También contribuye al desarrollo de la motricidad fina. Dentro de las actividades manuales que puedes realizar con la joyería, tienes:

- **BISUTERÍA.** Usa cuentas, alambres y otros materiales no preciosos para crear piezas de moda accesibles. Es una excelente manera de comenzar en la creación de joyas, ya que requiere una inversión inicial menor y puede ser aprendida relativamente rápido.

- **ORFEBRERÍA.** Aquí se trabaja con metales preciosos, como plata, oro y platino, para crear joyas finas. Incluye técnicas como la soldadura, la forja y el engaste de piedras, una técnica que requiere precisión y un entendimiento de los materiales para maximizar la belleza y durabilidad de la pieza.

6 Vidrio

El trabajo con vidrio es una forma de arte que implica moldear y transformar vidrio a través de diversos métodos, como el soplado, la fusión y la creación de vitrales. Esta disciplina combina precisión técnica con expresión artística: cada pieza es un desafío único que exige planificación, resolución de problemas y creatividad. La concentración intensa requerida para esta actividad tiene un efecto meditativo que disminuye el estrés y la ansiedad. Excluyendo el soplado de vidrio, una actividad para la que hay que tener mucha pericia, en casa o en un taller de manualidades, podrás realizar:

- **VITRALES.** La creación de vitrales (vidrieras de colores) según la técnica tradicional es un arte que combina piezas de vidrio de diferentes colores con plomo o cobre para formar imágenes o patrones. Sin embargo, puedes crear tu propio vitral con un procedimiento mucho más sencillo: utilizando pintura vitral, una pintura especial para este tipo de trabajos. Para resultados más espectaculares, ayúdate del cerné, una pasta de relieve que imita al metal de las vidrieras tradicionales.

5 Cerámica y escultura

Implican la manipulación de materiales como la arcilla y el barro para crear objetos tridimensionales. Estas prácticas ancestrales calman la mente, alivian el estrés y la ansiedad y fomentan la paciencia, así como una función cerebral saludable. El proceso de modelado y esculpido ayuda a mejorar la destreza manual y es beneficioso para mantener la agilidad de las manos y los dedos. Dentro de las actividades manuales que puedes realizar con la cerámica y la escultura, tienes:

- **ALFARERÍA.** Usa un torno de alfarero para crear objetos como tazas, platos y jarrones. Esta técnica requiere concentración y control físico y el resultado final es tanto funcional como estéticamente agradable.

- **MODELADO EN ARCILLA.** Involucra esculpir arcilla a mano para formar figuras o decoraciones. El modelado permite una expresión artística más libre y es accesible para principiantes, ofreciendo satisfacción inmediata a medida que la pieza toma forma.

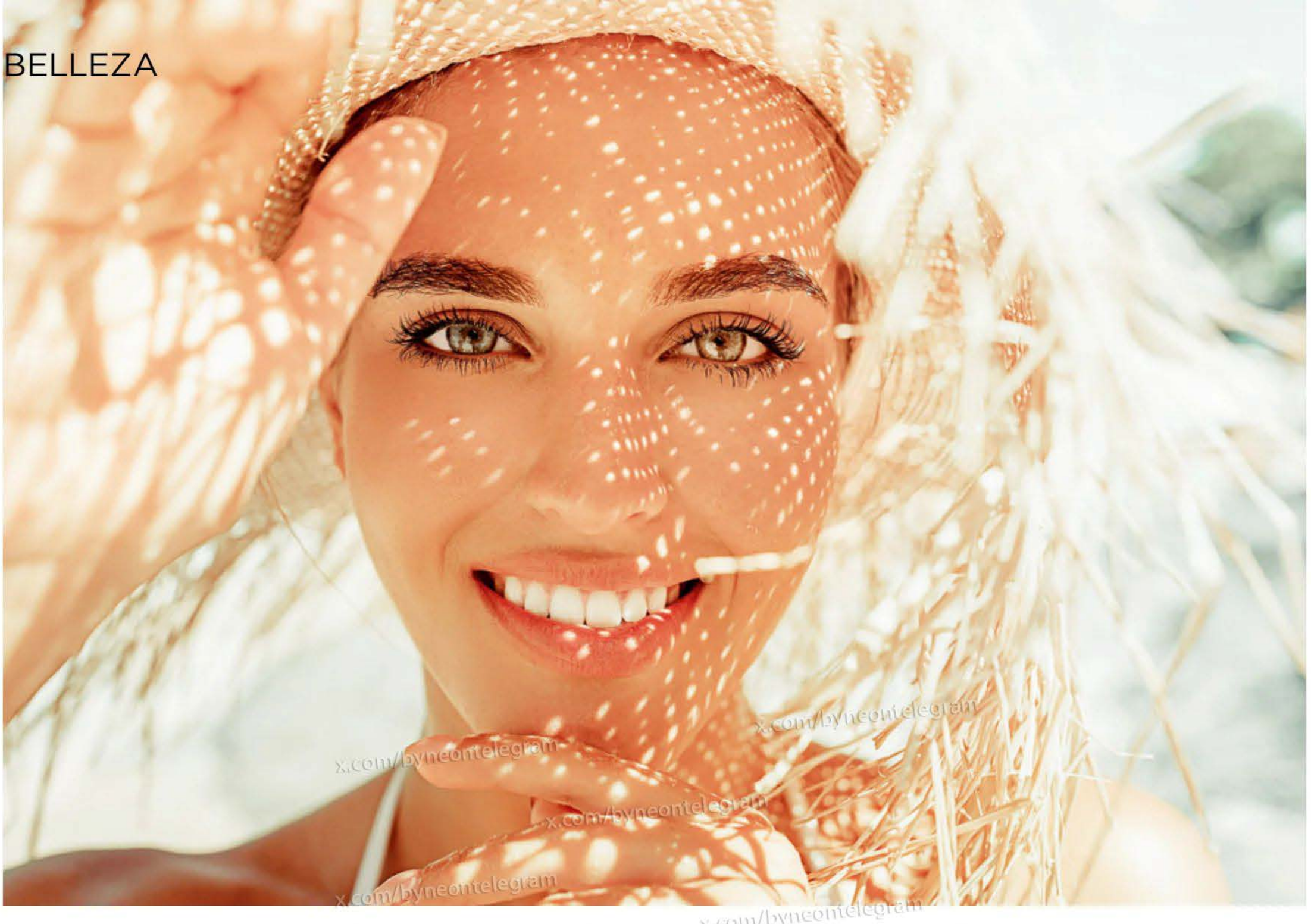
LOS PROCESOS LENTOS Y METÓDICOS ENSEÑAN EL VALOR DE LA PACIENCIA Y LA PERSEVERANCIA.

7 Decoración del hogar

Combina creatividad, planificación y diseño para transformar espacios habitables. No solo se trata de estética, sino que la forma en que organizas y embelleces tu hogar tendrá un impacto profundo en tu estado de ánimo y bienestar general. Dentro de las actividades manuales que puedes realizar en la decoración de tu hogar, tienes:

- **RESTAURACIÓN DE MUEBLES.** Dar nueva vida a muebles antiguos es ecológico y una forma de añadir un toque personal único al hogar. La restauración puede incluir pintar, decapar o cambiar la tapicería de una silla, un sillón o un sofá.

- **ELABORACIÓN DE VELAS Y JABONES ARTESANALES.** Para las velas, puedes empezar con kits de principiantes que incluyen parafina, ceras de soja, mechas y moldes. Experimenta con la adición de colores, esencias aromáticas y otros aditivos naturales, como flores secas o hierbas, para crear velas únicas. En cuanto a los jabones, también podrás personalizarlos con colorantes, fragancias y exfoliantes naturales, como avena o semillas de amapola.



CUIDADOS DE LA PIEL DURANTE LAS VACACIONES

ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
O escanea el código QR:

Las altas temperaturas son sinónimo de que las vacaciones están más próximas que nunca, por lo que, ha llegado el momento de preparar el neceser con **los imprescindibles para cuidar al máximo el rostro del sol y de agentes externos.** Sabemos que el espacio que disponemos es (bastante) limitado, por lo que, se debe recurrir a mini tallas en la medida de lo posible, o a productos todoterreno que cumplan varias funciones a la vez.

POR MARÍA VÍLLORA

Viajar siempre es una experiencia emocionante, pero, según dónde vayas, también puede ser un reto para tu piel. Cambios de temperatura, los aviones, las dietas, el mar o el estrés pueden afectar su salud y aspecto. Por eso, te dejamos esta guía para mantener tu piel radiante y saludable durante tus aventuras.

Con estos consejos, estarás preparada para enfrentar cualquier situación y disfrutar de tus vacaciones con una piel radiante y saludable.

1 HIDRATACIÓN CONSTANTE

Un buen humectante es esencial para mantener la piel hidratada. Opta por una crema rica en nutrientes que puedas aplicar cuando necesites. No olvides llevar un pequeño envase de tu crema favorita en tu equipaje de mano para rehidratar tu piel durante el vuelo (si es que vas en avión).

2 PROTECCIÓN SOLAR

Independientemente de tu destino, la protección solar es obligada. Recuerda que los rayos UV pueden dañar la piel incluso en días nublados o fríos. Utiliza un protector solar de amplio espectro con un SPF de al menos 30 y reaplica cada dos horas si estás al aire libre. No olvides proteger también tus labios con un bálsamo labial con SPF.

3 LIMPIEZA FACIAL

Mantener tu rutina de limpieza facial, como si estuvieras en casa, es fundamental para evitar la acumulación de suciedad y grasa. Lleva contigo un limpiador suave y asegúrate de limpiar tu rostro por la mañana y por la noche. Los expertos

recomiendan la doble limpieza, primero un limpiador con base de aceite para eliminar restos de maquillaje y protector y después una loción o jabón limpiador, que termine de arrastrar cualquier residuo de producto y ambiental.

4 DESCANSO ADECUADO

El estrés y la falta de sueño pueden reflejarse en tu piel. Intenta dormir bien antes y durante las vacaciones. No olvides tus ocho horas de descanso, con el fin de que la piel se regenere en condiciones y al día siguiente luzcas un aspecto luminoso y con cero fatiga.

5 ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La comida juega un papel crucial en la salud de la piel. Trata de mantener una dieta equilibrada rica en frutas, verduras, y alimentos con antioxidantes. Evita los alimentos procesados y el exceso de azúcar que pueden causar inflamación y brotes.

EN LAS VACACIONES, LA PIEL SUFRE CAMBIOS, BIEN POR EL CLIMA, LA TEMPERATURA, EL MAQUILLAJE O LAS VARIACIONES EN TU RUTINA FACIAL.

6 OTROS TRATAMIENTOS

Lleva algunas mascarillas faciales porque es una excelente manera de darle un extra de cuidado a tu piel. Las mascarillas de hoja son ideales para los viajes, ya que son ligeras y fáciles de usar. No descartes también llevar un spray facial o bruma, que al tiempo que refresca tu piel en cualquier momento, la trata con sus ingredientes hidratantes y antioxidantes.

EN SITUACIONES COMO UN VIAJE HAY QUE PRIORIZAR LA PROTECCIÓN SOLAR Y LOS PRODUCTOS COMO EL DESMAQUILLANTE.

7 ADAPTACIÓN AL CLIMA

Investiga las condiciones climáticas de tu destino y ajusta tu rutina de cuidado de la piel en consecuencia. En climas fríos, necesitarás productos más ricos y nutritivos, mientras que, en climas cálidos y húmedos, productos más ligeros y no comedogénicos (productos que tienen probabilidad de desarrollar impurezas como espinillas, granos...) serán más apropiados.

1. Hydra Vizor Huez. Crema hidratante con color - SPF 30 mineral, **Fenty Skin** (36,99 €). **2. 3 en 1 Camomila + Pino.**Champú, acondicionador y mascarilla, **American Crew** (17,95 €)**. 3. Yeauty Super Set Caffeine Charger.** Set mascarilla para labios, **Yeauty** (1 €). **4. Hyaluronic SPF 30.** Spray solar antiedad, **Biovène** (19,95 €). **5. Multi Correxion®Hydrate + Plump.** Sérum en cápsulas, **RoC** (39,90 €).

PUEDES UTILIZAR las bandas de resistencia en cualquier lugar para entrenarte eficazmente sin comprometer a tus articulaciones.

ASÍ SON LOS EJERCICIOS DE BAJO IMPACTO

CON BANDAS DE RESISTENCIA

Encontrar métodos de ejercicio que sean seguros, efectivos y adecuados a las necesidades específicas de la madurez es fundamental para preservar la calidad de vida y la independencia. **Los ejercicios de bajo impacto con bandas de resistencia representan una solución ideal que combina seguridad con efectividad. Descúbrelos.**

POR SILVIA ROJO

Mantenerse en forma y saludable es crucial en cualquier etapa de la vida, pero cobra una importancia especial a medida que avanzamos en años, cuando el cuerpo experimenta cambios naturales que pueden reducir la resistencia de los huesos y articulaciones.

Actividades de alto impacto, como correr o saltar, son efectivas para mantenerse en forma, pero pueden aumentar el riesgo de lesiones. En este contexto, los ejercicios de bajo impacto con bandas de resistencia se presentan como una alternativa ideal, ya que permiten un trabajo muscular y cardiovascular intenso sin causar un estrés excesivo en el cuerpo.

PARA QUIÉN

Los ejercicios con bandas de resistencia son versátiles y se indican para una amplia gama de personas y objetivos. Además de para aquellos deportistas que buscan mejorar su rendimiento a través del entrenamiento específico con bandas, son perfectos para los principiantes, a los que ofrecen una introducción suave al entrenamiento de fuerza sin la intimidación de las pesas pesadas. También es ideal para las personas mayores, que necesitan ejercicios de bajo impacto para mantener la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio sin poner en riesgo sus articulaciones; para personas en rehabilitación, pues permiten un control ajustable de la intensidad del ejercicio, facilitando una progresión gradual y segura; y para quienes tengan limitaciones

físicas o condiciones crónicas como artritis o problemas de espalda, que requieren un enfoque de bajo impacto para el ejercicio.

BENEFICIOS

Las bandas de resistencia permiten una forma de ejercicio adaptable y efectiva y son herramientas excepcionales:

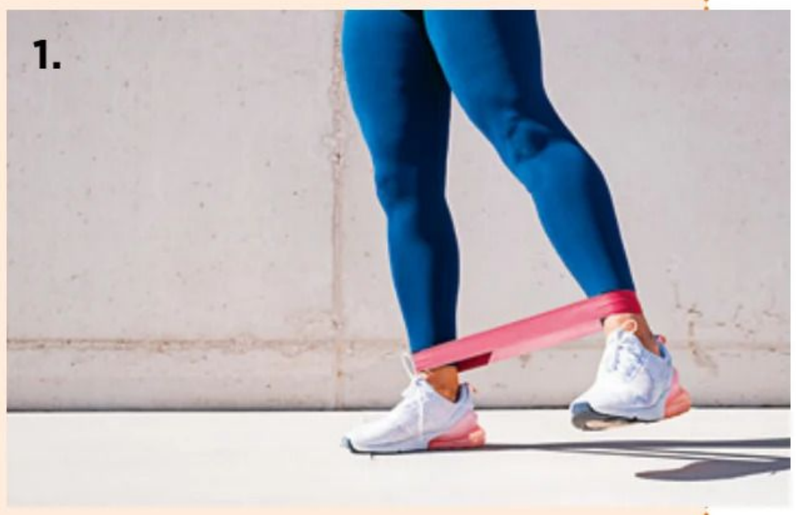
- **Fortalecimiento muscular seguro.** Proporcionan una manera excelente de fortalecer los músculos sin el riesgo asociado con las pesas libres, donde el peso incorrecto o una mala técnica pueden llevar a lesiones. Al usar bandas, se crea resistencia sin necesidad de cargas pesadas, lo que es ideal para los músculos y articulaciones más sensibles.
- **Mejora de la movilidad y rango de movimiento.** Este tipo de ejercicio puede ser tan suave o tan desafiante como sea necesario, permitiendo estiramientos controlados que son cruciales para mantener la movilidad articular y prevenir el endurecimiento o la pérdida de flexibilidad.
- **Prevención y control de enfermedades crónicas.** Los ejercicios con bandas de resistencia pueden incorporarse en un programa de ejercicio cardiovascular y de fuerza que ayuda en estas áreas, mejorando la circulación y promoviendo la salud cardiovascular general.
- **Salud mental.** La actividad física regular tiene beneficios bien documentados para la salud mental, como la reducción de la ansiedad, la depresión y la mejora del estado de ánimo. Estos ejercicios permiten que las personas sientan una sensación de logro al alcanzar metas en su fuerza y resistencia, lo que mejora significativamente la autoestima y el bienestar emocional.
- **Facilidad de uso.** Una de las mayores ventajas de las bandas de resistencia es su portabilidad y bajo costo, lo que las hace accesibles para casi todos. Además, pueden usarse en una variedad de entornos, incluyendo el hogar, un parque o durante el viaje, asegurando que el ejercicio regular sea una parte conveniente de la vida diaria.

GUÍA DE EJERCICIOS FÁCILES CON BANDAS DE RESISTENCIA

Mantén la fuerza, mejora la flexibilidad y la salud general sin el estrés de los entrenamientos de alto impacto. Además estos ejercicios podrás incorporarlos fácilmente en una rutina diaria.

1 CAMINATA LATERAL

Coloca una banda de resistencia alrededor de tus tobillos. Párate con los pies juntos y da un paso lateral amplio a la derecha, seguido de tu pie izquierdo para volver a juntar los pies. Realiza 10 pasos hacia la derecha y repite hacia la izquierda. Mantén la postura erguida y con la tensión en la banda. Realiza 2-3 series en cada dirección.


1.

2 SENTADILLAS

Con la banda justo por encima de tus rodillas, separa los pies al ancho de los hombros y realiza una sentadilla, bajando hasta que tus muslos estén paralelos al suelo, mientras empujas las rodillas ligeramente hacia afuera contra la resistencia de la banda. Haz 2-3 series de 10-15 repeticiones.

2.

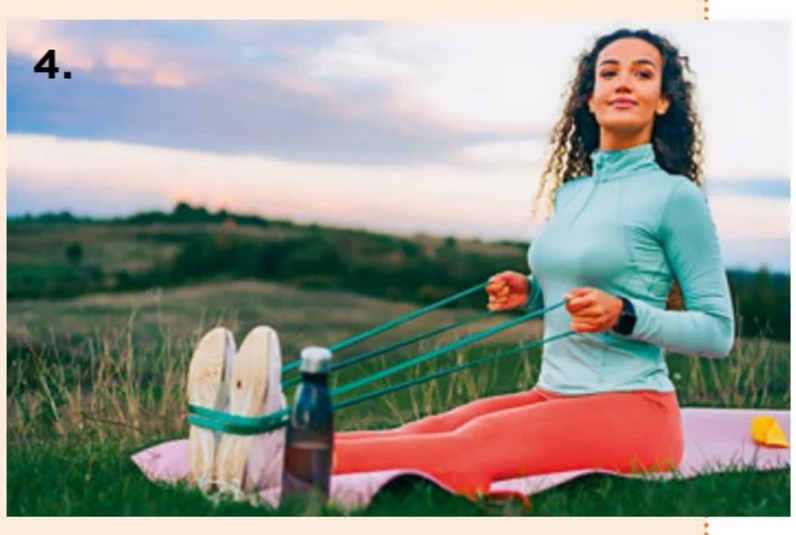
3 PRENSA DE PECHO

Ancla la banda a un punto fijo detrás de ti. Sujeta los extremos de la banda con ambas manos a la altura del pecho. Empuja tus manos hacia adelante hasta que los brazos estén completamente extendidos. Haz 2-3 series de 10-12 repeticiones.

3.

4 REMO

Siéntate en el suelo con las piernas extendidas y coloca la banda alrededor de los pies. Sujeta los extremos de la banda con ambas manos y tira de ella hacia ti, llevando las manos hacia los costados del abdomen mientras mantienes la espalda recta. Extiende los brazos para volver a la posición inicial. Haz 2-3 series de 10-15 repeticiones.


4.

5 ELEVACIONES DE BRAZO

Párate con los pies sobre la banda, separados al ancho de los hombros. Sujeta los extremos de la banda con ambas manos. Eleva los brazos hacia los lados hasta que estén al nivel del hombro y luego bájalos controladamente. Realiza 2-3 series de 10-15 repeticiones.

5.

‘VINTAGE’ UN TOQUE DE CARÁCTER EN TU HOGAR

En un mundo de tendencias cambiantes, hay una que se mantiene firme y sigue ganando adeptos: el interiorismo vintage. **Esta corriente nos invita a redescubrir la belleza y el valor de lo antiguo en un entorno contemporáneo.** En este reportaje, te damos algunas ideas para incorporar a tu hogar este estilo, creando espacios llenos de historia y carácter.

POR M. T. PASCUAL

LOS DISEÑOS inspirados en clásicos como las sillas Thonet, con asiento de rejilla, aportan una mezcla ecléctica y *vintage* al ambiente.

LAS PIEZAS ‘VINTAGE’ CUENTAN UNA HISTORIA, POSEEN UN ALMA QUE LAS HACE DESTACAR DEL RESTO.

ZARA HOME

El término *vintage* se refiere a objetos que tienen al menos veinte años de antigüedad y que han logrado sobrevivir al paso del tiempo por la calidad de su diseño y su relevancia estética. Esta tendencia abarca desde muebles y decoraciones de mediados del siglo XX hasta piezas más recientes de los años 80 y 90.

La clave del éxito del estilo *vintage* radica en su capacidad para evocar recuerdos y sentimientos de épocas pasadas, aportando un toque de autenticidad y nostalgia, que muchas veces falta en el diseño moderno.

Lo *vintage* no es solo una tendencia de diseño, sino también un movimiento cultural. Las piezas *vintage* cuentan historias y parecen tener un alma propia que las hace destacar del resto. Cada rasguño, cada mancha, cuenta una historia de uso y amor a lo largo del tiempo. Esta autenticidad es algo que los consumidores actuales valoran cada vez más. El interiorismo *vintage* nos invita a apreciar la calidad y el diseño duradero de los objetos del pasado.

Además, el auge del consumo responsable y la sostenibilidad ha llevado a muchas personas a valorar más los objetos reciclados y reutilizados. Optar por muebles y decoraciones *vintage* no solo es una elección estilística, sino también una forma de contribuir al cuidado del medio ambiente, evitando el desperdicio.

El encanto del interiorismo *vintage* radica en su versatilidad y en la posibilidad de adaptarlo a cualquier tipo de vivienda.

EL CORTE INGLÉS

ALGO QUE FUNCIONA muy bien es combinar piezas de mobiliario *vintage,* como las cómodas y la butaca, con una decoración contemporánea, el contraste resulta muy elegante.

INCORPORA EL ESTILO 'VINTAGE' CON MUEBLES

Los muebles *vintage* son piezas clave para transformar cualquier espacio. Desde una cómoda *art decó* hasta una mesa de comedor de mediados de siglo, estos elementos aportan carácter y singularidad. Es importante que las piezas estén en buen estado o que puedan ser restauradas fácilmente. Una opción es visitar mercados de antigüedades, subastas en línea o tiendas especializadas en mobiliario *vintage*.

Cada pieza de mobiliario de este estilo tiene su propia historia, y es esencial saber reconocer su valor. Al elegir muebles antiguos, presta atención a los detalles de construcción y materiales utilizados. Los muebles de mediados del siglo XX, por ejemplo, son conocidos por su calidad de construcción y su diseño atemporal. Buscar etiquetas o marcas de fabricantes reconocidos puede ayudar a identificar piezas de valor.

En ocasiones también las piezas modernas pueden inspirarse en los diseños que imitan a los antiguos, por ejemplo, al estilo de mediados de siglo XX. En este caso, el estilo se llama retro, no obstante, a nivel visual, se consigue el mismo efecto. Las piezas *vintage* no son antigüedades, ya que para que un objeto se considera una antigüedad debe tener al menos 100 años.

UNA DE LAS CARACTERÍSTICAS MÁS ATRACTIVAS DEL INTERIORISMO 'VINTAGE' ES SU CAPACIDAD PARA COMBINARSE CON OTROS ESTILOS.

DETALLES DECORATIVOS

Los pequeños detalles pueden hacer una gran diferencia. Incorporar objetos decorativos como lámparas, espejos, relojes y jarrones de época puede añadir un toque *vintage* sin necesidad de una renovación completa. Los textiles también juegan un papel fundamental; alfombras, cojines y cortinas con patrones retro pueden revitalizar una habitación al instante.

Además, los objetos decorativos pueden ser utilizados para contar una historia. Una colección de cámaras antiguas en una estantería, un conjunto de discos de vinilo enmarcados en la pared, o una antigua máquina de escribir en el escritorio pueden convertirse en puntos focales que no solo decoran, sino que también inician conversaciones y aportan personalidad a su hogar.

IKEA

LOS DISEÑOS DE PIEZAS de los 80 y los 90 también son *vintage*. Ikea ha sacado una colección de este estilo basada en sus diseños más icónicos de hace varias décadas.

NO TODO EN LA TENDENCIA 'VINTAGE' son piezas realizadas en madera oscura. El sofá y las lámparas retro en blanco contrastan en un ambiente con textiles llenos de color.

MEZCLA DE ESTILOS

Una de las características más atractivas del interiorismo *vintage* es su capacidad para combinarse con otros estilos. No es necesario que todo el hogar esté decorado de manera homogénea; la mezcla de lo antiguo con lo moderno puede crear un contraste interesante y dinámico. Por ejemplo, una silla *vintage* junto a una mesa de diseño contemporáneo puede resultar una combinación sorprendente y equilibrada.
La clave para mezclar estilos es la coherencia. Elegir una paleta de colores comunes o un tema unificador puede ayudar a integrar diferentes épocas y estilos en un solo espacio. La combinación de elementos *vintage* con toques industriales, escandinavos o bohemios puede dar lugar a un diseño ecléctico pero armonioso.

LA MEZCLA DE LO ANTIGUO CON LO MODERNO PUEDE CREAR UN CONTRASTE INTERESANTE Y DINÁMICO.

EL 'MID-CENTURY MODERN' INSPIRA MUCHAS PIEZAS DE ESTILO 'VINTAGE'

Los materiales naturales como la madera, el cuero y el metal envejecido contribuyen a crear un ambiente acogedor y auténtico. Encontramos muchas piezas inspiradas en el diseño de mediados del siglo XX, este estilo se caracteriza por líneas limpias, formas geométricas y una funcionalidad elegante. Muebles con patas delgadas, uso de madera y en ocasiones, los colores vibrantes, son algunos de los elementos distintivos de este estilo.
El *mid-century modern* no solo es popular por su estética, sino también por su funcionalidad. Los diseñadores de la época priorizaban la ergonomía y la practicidad, lo que hace que estos muebles sean tan cómodos y útiles hoy como lo eran hace más de medio siglo. Además, la popularidad de series de televisión como *Mad Men* ha revitalizado el interés por este estilo, llevándolo de nuevo al foco de la moda en el interiorismo.

ESTE ESCRITORIO tiene unas líneas que recuerdan al estilo de mediados del siglo pasado, con patas y redondeadas y formas elegantes.

EL CORTE INGLÉS

ESTE SALÓN tiene un estilo inspirado en la corriente *art déco*, el revestimiento de pared de formas geométricas, sus complementos de latón y su estilo lujoso y sofisticado del mobiliario.

LAS PIEZAS DE ESTILO 'ART DÉCO' IMPRIMEN ELEGANCIA Y SOFISTICACIÓN AL AMBIENTE

El glamur y la opulencia del *art decó* están viviendo un nuevo siglo. Este estilo se reconoce por sus patrones geométricos, materiales lujosos como el mármol y el latón, y una paleta de colores sofisticada que incluye negro, dorado y tonos joya. El *art decó* añade un toque de lujo y sofisticación a cualquier espacio. Los muebles con incrustaciones, los espejos biselados y los accesorios dorados son características distintivas. Para incorporar el *art decó* en su hogar, considere utilizar revestimientos con patrones geométricos audaces y lámparas que evoquen diseños de mediado de siglo para incorporar un brillo elegante a la habitación.

PILMA

EL ESTILO INDUSTRIAL TAMBIÉN INCORPORA PIEZAS 'VINTAGE'

La tendencia industrial también se nutre de mobiliario y piezas de estilo *vintage*. Este estilo se basa en la reutilización de elementos industriales antiguos como lámparas de fábrica, estantes metálicos y muebles de oficina antiguos, que perfectamente podemos considerar *vintage*. La combinación de metal, madera y cuero envejecido es clave para lograr este *look*.

El estilo industrial *vintage* se inspira en los antiguos almacenes y fábricas. Las paredes de ladrillo visto, las tuberías expuestas y los grandes ventanales son características comunes. Para suavizar la dureza del estilo industrial, combínalo con elementos más suaves como alfombras de lana, cojines y plantas de interior.

LA COMBINACIÓN de estilo contemporáneo y piezas industriales *vintage* como estanterías, ofrece mucho estilo a la decoración.

ZUMOS, BATIDOS, GRANIZADOS, CÓCTELES...

LAS BEBIDAS DEL VERANO

El verano ofrece muchos placeres gastronómicos y uno de los más preciados es el de aliviar el calor con un buen vaso de líquido sabroso y bien frío. Zumos, batidos, granizados, *smoothies* y cócteles (con y sin alcohol) son opciones al alcance de todos los gustos y públicos. Escoge el que más te guste según la ocasión.

POR CARMEN LÓPEZ

ESPUMA DE CAFÉ IRLANDÉS

25 MIN. DIFICULTAD: **FÁCIL**

INGREDIENTES: 2 yemas de huevo • 2 cucharadas de café soluble • 6 cucharadas de azúcar • 250 ml de nata líquida • 100 ml de whisky • 2 tazas de café.

- **Bate las yemas con el azúcar hasta que se blanqueen y doblen su volumen.** Disuelve el café soluble en el whisky. Vierte sobre la mezcla de las yemas y sigue batiendo hasta que se integren por completo.
- **Monta la nata muy fría.** Incorpórala a la preparación anterior suavemente y con una espátula de goma, para evitar que se baje. Endulza el café, agrégale unas gotas de whisky y repártelo en las copas de servir.
- **Cubre con la mezcla de yema y nata preparada.** Alisa la superficie y deja enfriar en el frigorífico hasta el momento de servir.

SIN

Si te chifla el café irlandés, pero no lo puedes beber, opta por un whisky sin alcohol.

SMOOTHIE DULCE DE ARÁNDANOS

20 MIN. DIFICULTAD: **FÁCIL**

INGREDIENTES: 1/2 taza de arándanos • 120 g de yogur natural • 100 ml de leche • 1 cucharada de miel • 1 cucharadita de vainilla.

- **Lava y congela los arándanos la noche previa** para tener un batido muy frío sin tener que utilizar hielo (no conviene aguar los smoothies que llevan algún tipo de yogur o lácteo).
- **Añade en la batidora** una cucharada de yogur y una de arándanos, de manera alternativa, antes de incorporar los demás ingredientes (la leche, la miel y la vainilla). Bate todo, alternando potencia mínima y máxima varias veces para que toda la fruta pase bien por las cuchillas.
- **Cuando obtengas una mezcla homogénea,** vierte el contenido en un vaso adornando con unos arándanos enteros.

DETALLE

Como remate final puedes rociar el smoothie con un poco de miel (pero no eches la miel al batir los ingredientes en la batidora).

LOS BATIDOS Y SMOOTHIES SON UNA BUENA MANERA DE CONSUMIR FRUTA, AUNQUE HAY QUE TENER CUIDADO PORQUE CONTIENEN MUCHO AZÚCAR.

BATIDO DE PLÁTANO CON CACAHUETES Y AVENA

3 HORAS. DIFICULTAD: **FÁCIL**

INGREDIENTES: 1⁄2 taza de leche • 1 yogur griego (o cualquier otro tipo de yogur, ya sea natural o de vainilla) • 1⁄2 taza de copos de avena • 1 plátano • 1 cucharada de semillas de chía • 1 cucharadita de extracto de vainilla • 25 g de cacahuetes • azúcar o cualquier otro tipo de edulcorante (opcional, realmente con los ingredientes que lleva ya tiene un toque dulce).

- **Trocea el plátano** y échalo en una licuadora o en un robot de cocina con el resto de los ingredientes. Licua a velocidad máxima todo hasta conseguir que todos los ingredientes (en especial la chía) queden bien triturados y no se aprecien.
- **Reserva el batido en el frigorífico de 2 a 3 horas, para que espese.** También puedes prepararlo la noche anterior y dejarlo en el frigorífico. Al día siguiente, si está muy espeso, añade un poco más de leche para aligerarlo.
- **Trocea los cacahuetes** y colócalos en el batido antes servirlo.

ESPECIAL

Añade dos cucharadas de mantequilla de cacahuete a la mezcla para potenciar el sabor.

NOVEDAD

Después del gazpacho tradicional y del de remolacha, el último en llegar es este con manzana y aguacate, que usa la misma fórmula pero renovada.

GAZPACHO VERDE

25 MIN. DIFICULTAD: **FÁCIL**

INGREDIENTES: 1 pimiento verde • 1 pepino • 1 manzana verde • 1/2 cebolla • 30 g de miga de pan • 40 ml de vinagre de cava • 1/2 aguacate • cilantro fresco • cebollino fresco • albahaca fresca • aceite de oliva • 700 ml de agua • sal • pimienta • 1 tomate.

- **Lava el pimiento, el pepino y la manzana.** Corta en trozos medianos el pepino y quita el rabo. Despepita el pimiento y córtalo. Corta también la manzana con piel.
- **Pela y trocea la cebolla y pela el aguacate.** Añade al vaso de la batidora el pimiento, el pepino, la manzana verde, el aguacate, la cebolla, el pan, 3 hojas de albahaca, 5 hojas de cilantro, 4 ramitas de cebollino, 2 cucharadas de aceite, 500 ml de agua y la mitad del vinagre. Salpimenta.
- **Tritura todo,** rectifica de vinagre agregando el restante, si es necesario, e incorpora el resto del agua hasta conseguir la textura deseada.
- **Cuela el resultado.** Resérvalo en la nevera y pica unas hojas de albahaca para decorar junto con unos dados de tomate. Sirve el gazpacho verde en boles.

TROPICALIA

5 MIN. DIFICULTAD: **FÁCIL**

INGREDIENTES: cubitos de hielo • 5 cl de ron blanco • 3 cl de crema de coco • 3 cl de batido de plátano • 12 cl de zumo de piña • 1 rodaja de piña natural • 1 guinda.

- **Vierte en una jarra el ron, la crema de coco y el batido de plátano.** Remueve todo, añade el zumo de piña y vuelve a remover.
- **Pon hielo en una coctelera y vierte toda la mezcla anterior.** Agita bien la coctelera unos 20 segundos y cuela la preparación en un vaso. A ser posible, que sea una copa o un vaso alto y más bien grande.
- **Decora la copa con una rodaja de piña y la guinda.** Suele servirse sin hielo, pero si la temperatura es muy alta puede añadirse un poco de hielo picado.

PLUS

Esta mezcla solo tiene dos tipos de fruta, pero se puede animar aún más añadiendo algún zumo de fruta tropical o un licor de mango, por ejemplo.

INFO

Un mocktail es un cóctel sin alcohol, que te permite disfrutar de la sensación de disfrute de un cóctel tradicional pero sin los perjuicios del alcohol.

MOCKTAIL DE TÉ DARJEELING

5 MIN. DIFICULTAD: **FÁCIL**

INGREDIENTES: 4 bolsas de té Darjeeling • 1 l de agua • 30 g de jengibre • 2 limas • azúcar.

- **Pela y corta el jengibre** en trozos de 2 cm aproximadamente y exprime las limas. Lleva el agua a ebullición. Cuando hierva, apaga el fuego y deja infusionar el té unos 3 minutos junto con el jengibre.
- **Retira el té,** dejando aún el jengibre para que vaya soltando todo su sabor. Ponlo a enfriar y, antes de servir, cuela el jengibre.
- **A la hora de servir corta unas rodajas de lima para decorar.** Para escarchar el vaso, humedece el borde ligeramente y sumérgelo en un recipiente lleno de azúcar en grano.

PONCHE DE FRAMBUESA SIN ALCOHOL

15 MIN. DIFICULTAD: **FÁCIL**

INGREDIENTES: Para el ponche: 12 cl de zumo de uva (1 taza de uvas sin tallos) • 12 cl de néctar de frambuesa (1 vaso largo de frambuesas) • 2 cucharadas soperas de zumo de lima.
Para el anillo de zumo congelado: 72 cl de zumo de uva blanca o de agua mineral • 1 kiwi • 6 fresas • 1 naranja pelada con un rallador de cítricos • 1 molde de bizcocho de corona.

- **Empieza por preparar el anillo de zumo congelado:** vierte 12 cl de zumo de uva o de agua mineral en el molde. Congélalo.
- **Pela el kiwi y córtalo en rodajas.** Lava las fresas, retírales los tallos y córtalas en mitades. Coloca el kiwi, las fresas y la ralladura de naranja sobre el zumo congelado. Vierte otros 12 cl de zumo de uva (o agua mineral). Congélalo.
- **Cuando esté congelado,** añade los 48 cl restantes de zumo de uva (o de agua mineral). Cubre el molde y congélalo hasta que esté sólido. Desmolda el anillo sumergiendo el molde en agua caliente unos segundos. Envuelve el anillo en papel film y resérvalo en el congelador hasta el momento de servir el ponche.
- **Prepara el ponche:** lava bien las frutas y extráeles el zumo. Cuélalo para evitar los grumos. Mezcla en una ponchera el zumo de uva, el néctar de frambuesa y el zumo de lima. Enfríalo en el frigorífico.
- **En el momento de servir,** añade el anillo de zumo congelado y listo.

INDICACIÓN

Si quieres que tenga un sabor más dulce, aumenta la cantidad de zumo de uva, que es el que aporta el dulzor.

ALGUNOS LICORES Y BEBIDAS ALCOHÓLICAS AHORA TIENEN VERSIÓN 0,0 % ALCOHOL PARA ELABORAR CÓCTELES ABSTEMIOS.

POTENCIA

Sírvelo con hojas de menta o hierbabuena picadas para aumentar su sabor y su poder refrescante.

x.com/byneontelegram

ZUMO DE GUAYABA, PIÑA Y MIEL

ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
O escanea el código QR:

10 MIN. DIFICULTAD: **FÁCIL**

INGREDIENTES: 2 rodajas de piña • 1 guayaba • 1 l de zumo de piña • 2 cucharadas de miel • 250 ml de leche de coco.

- **Pela la guayaba** e introdúcela en un vaso para batidora. Añade las 2 rodajas de piña y medio litro de zumo.
- **Tritura todo.** Vierte en una jarra la otra mitad del zumo y la mezcla de guayaba y piña.
- **Añade la leche de coco.** Remuévelo para que se ligue y sirve con hielos.

CIERTAS PROPUESTAS TAMBIÉN INCLUYEN VERDURAS Y SON PERFECTAS PARA ALCANZAR EL OBJETIVO DE CINCO PIEZAS VEGETALES DIARIAS.

GRANIZADO DE CALABAZA Y NARANJA

75 MIN. DIFICULTAD: **FÁCIL**

INGREDIENTES: 200 g de calabaza • 2 naranjas • 4 albaricoques • 4 cucharadas de zumo de limón • hojas de menta.

- **Pela la calabaza y retira las semillas.** Luego, lava y pela las naranjas. Lava los albaricoques, pártelos por la mitad y quítales el hueso.
- **Trocea bien todas las frutas** y pásalas por la batidora junto a 100 ml de agua y las hojas de menta.
- **Vierte en un recipiente** de plástico o cristal con tapa y congela durante 1 hora. Después, sirve en vasos con las hojas de menta como decoración.

EXTRA

Añade unas hojas de salvia fresca cuando tritures los ingredientes. El aroma que le dará será ideal en combinación con los demás sabores de la receta.

ATENCIÓN

Es muy importante que cueles el zumo de naranja, para que no te encuentres briznas de pulpa.

PASIÓN ESPAÑOLA

15 MIN. DIFICULTAD: **FÁCIL**

INGREDIENTES: 200 ml de zumo de naranja • 240 ml de fruta de la pasión Monin • 240 ml de té de mandarina con naranja.

- **Dispón los ingredientes en la licuadora** siguiendo el orden del listado.
- **Añade hielo y un poquito de agua con gas** (que se puede sustituir por un poco de gaseosa, pero mejor si es neutra).
- **Pon en marcha la licuadora** durante unos 10 segundos. Sirve directamente en el vaso.
- **Adorna con una estrellita** recortada de piel de naranja.

REFRESCO DE FRUTOS ROJOS Y FLORES

15 MIN. DIFICULTAD: **MEDIA**

INGREDIENTES: 250 g de fresas • 125 g de frambuesas • 3 cucharadas de lavanda • 3 cucharadas de flores de majagua secas • 1 l de agua mineral • 20 g de gelatina • 115 g de azúcar • 4 g de fécula • 30 g de sirope de fresas.

- **Cuece medio litro de agua y diluye 75 g de azúcar.** Mézclalo con 20 g de gelatina e introduce las flores de majagua secas y la lavanda. Déjalo en infusión durante 5 minutos y cuélalo.
- **En un cazo** vierte 25 cl de agua con 40 g de azúcar y mézclalo con la fécula diluida con un poco de agua. Mezcla todo bien y agrega el sirope de rosas. Déjalo enfriar.
- **Lava las fresas y las frambuesas**, quita el tallo a las fresas y tritúralo todo. Agrega la infusión de flores y el sirope de pétalos de rosa. Licúalo todo y sírvelo con una fresa entera en el vaso.

ALTERNATIVA

Puedes cambiar las frutas de los ingredientes por otros frutos rojos como arándanos, grosellas o cerezas.

CHOCOLATE
SUBE UN NIVEL EL PLACER

Considerado el "alimentos de los Dioses", este regalo para el paladar despierta todos nuestros sentidos. Pero, si seguimos los consejos de un chocolatero experimentado, esa sensación puede ser todavía más placentera. **POR** INMA COCA

El siete de julio se celebra el Día Mundial del Cacao, una oportunidad más para conocer en profundidad este alimento de origen tropical que tantos beneficios nos aporta. El más conocido es su efecto antioxidante gracias a su contenido de polifenoles, flavonoides y catequinas. Ingredientes que ayudan a reducir el daño oxidativo de las células.

También contiene feniletilamina, encargada de liberar endorfinas en el cerebro para que tengamos una sensación de bienestar. De igual manera, al probar su sabor, se genera en nuestro cerebro una sensación placentera derivada de la segregación de serotonina, conocida como la hormona de la felicidad.

ES IMPORTANTE DESTACAR que el auténtico sabor del cacao se aprecia mejor en el chocolate negro. Esto se debe a que el chocolate con leche disminuye la intensidad del sabor del cacao, suavizando gran parte de sus matices originales.

MÁS TODAVÍA

"El sabor del chocolate se puede potenciar de varias formas, pero uno de los alimentos que puede complementarlo muy bien es el café. Prueba a desayunar ligero y finalizar con una onza de chocolate negro 70% cacao. La combinación de chocolate y café creará una mezcla deliciosa que realzará la amargura del cacao", aconseja Santiago Peralta, fundador de Paccari y considerado el mejor chocolatero por la Asociación de Industrias de Chocolate Fino (FCIA).

COMO UN PROFESIONAL

"Para disfrutar al máximo del chocolate, es importante seleccionar uno de buena calidad, preferiblemente con ingredientes de alta calidad y un proceso de fabricación cuidadoso", destaca Peralta. Además, nos ofrece algunos de sus tips básicos: "Es recomendable saborear el chocolate en un entorno cómodo y sin olores fuertes que puedan interferir con su sabor. Es más, el chocolate debe estar a temperatura ambiente (entre 20 °C y 22 °C) para disfrutar plenamente de su auténtico sabor. Debes evitar consumirlo frío, ya que esto puede reducir su percepción. Al degustarlo, deja que el chocolate se derrita lentamente en la boca para apreciar su textura cremosa y presta atención a sus aromas y las notas de su sabor".

COMBINACIÓN GANADORA

"Al igual que potenciamos el sabor del vino con diversos alimentos –explica Santiago Peralta– el chocolate también puede combinarse con otros sabores y aromas para intensificar la experiencia gustativa".

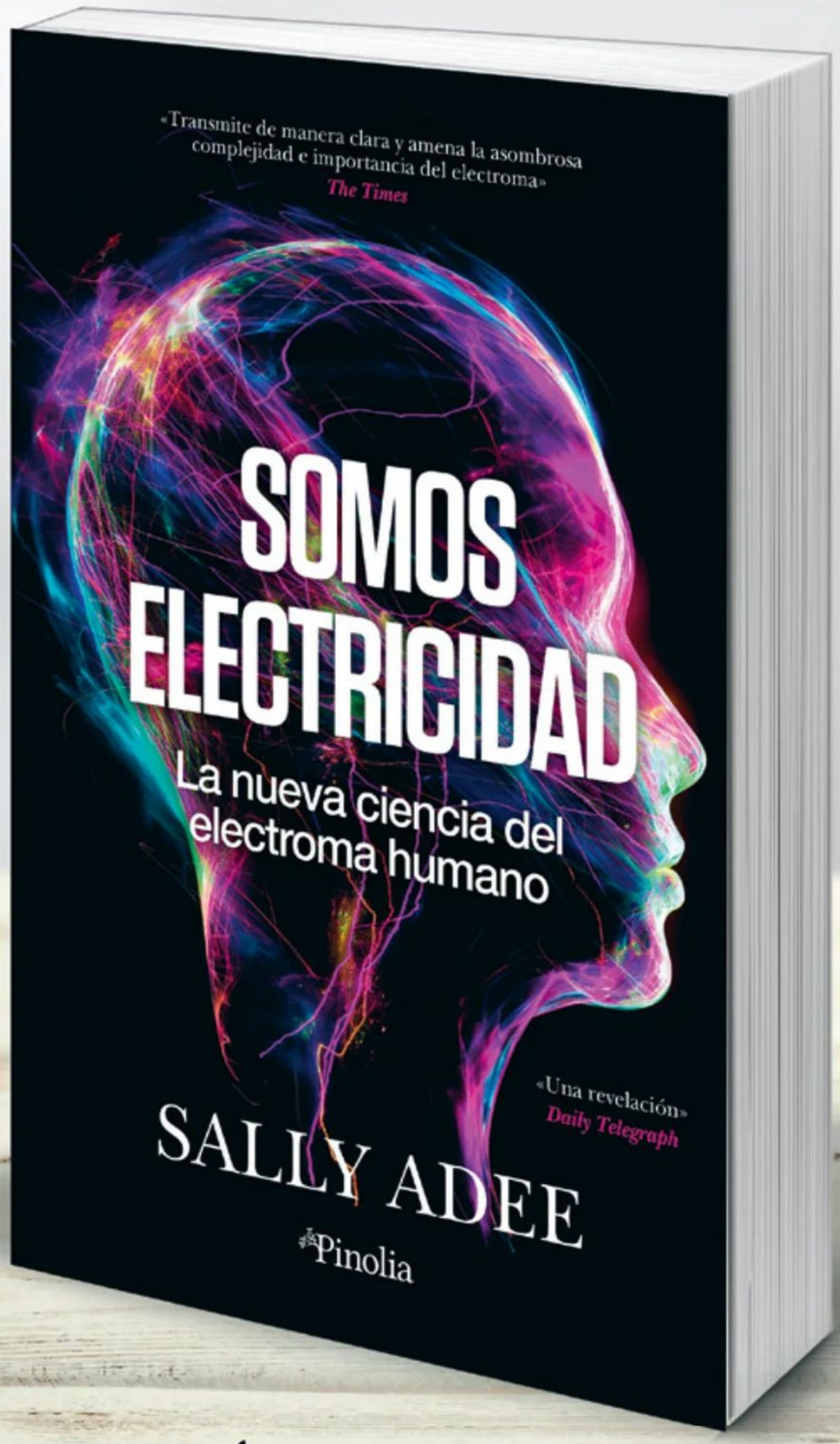
Algunos buenos ejemplos son:

- **Chocolate y sal:** La adición de sal potencia el sabor del chocolate al crear un contraste que resalta tanto los sabores dulces como amargos del cacao.
- **Chocolate negro y frutos secos:** Las almendras o las avellanas, con sus notas tostadas y saladas, complementan el sabor intenso y ligeramente amargo del chocolate negro.
- **Chocolate y especias:** Incorporar especias como la pimienta puede añadir un ligero toque picante que realza el sabor del cacao, creando una experiencia gustativa compleja y estimulante.
- **Chocolate negro y naranja:** La combinación del dulzor y la acidez de la naranja realza significativamente el sabor y la intensidad del chocolate negro. Cuando se incorpora el aroma cítrico, se potencian aún más los sabores frutales y el carácter profundo del chocolate negro.

¡DISFRUTA DE GRANDES LIBROS!

La periodista científica Sally Adee se adentra en el campo de la bioelectricidad, su incomprendida historia y cómo los nuevos descubrimientos conducirán a nuevas formas de evitar la resistencia a los antibióticos, limpiar las arterias y combatir el cáncer.

Con Pinolia, si no lees es porque no quieres.



Pinolia

Descárgate este código QR y podrás comprar fácilmente este libro.

COLLIURE
UNA POSTAL LLENA COLOR

Las alegres casas de colores del puerto dan la bienvenida a este rincón del Mediterráneo, que un día inspiró a grandes artistas y al que Antonio Machado llegó exiliado. **Un pequeño pueblo francés a pocos minutos de la frontera, que reúne tanta belleza como historia.**

POR INMA COCA

UN ANIMADO PUERTO

En Colliure no hay casas blancas, una tradición que empezó hace mucho, cuando los marineros pintaban sus fachadas con la pintura que sobraba de arreglar sus barcas. Hoy, esa norma no escrita sigue tan viva como alegría transmite la imagen más conocida del pueblo. Lo que sí ha cambiado es el uso de ese puerto. Ya no quedan muchas de aquellas barcas de pescadores, aunque sigue siendo posible encontrarse con algunos ejemplares de las típicas barcas catalanas. Unas embarcaciones más planas para poder navegar por la zona y fáciles de reconocer por su aspecto colorido. Ya en tierra, el ambiente también ha cambiado, siendo todo animación gracias a las numerosas terrazas y tiendas de recuerdos que jalonan el puerto y las calles cercanas.

INSPIRACIÓN

Esas casas de colores y ese ambiente relajado que siguen tan presentes enamoraron a muchos artistas. Uno de ellos fue el gran Henri Matisse, quien llegó a Colliure buscando la inspiración y ¡vaya si la encontró! Aquí no solo pintó algunas de sus grandes obras, también dio las primeras pinceladas de lo que luego se catalogaría como un nuevo movimiento, el fauvismo, donde el gran protagonista es el color. En Colliure coincidió con un joven André Derain y los pasos de ambos son fáciles de seguir gracias a una ruta que recorre el pueblo. Cada parada representa el lugar exacto en el que uno de estos dos pintores se situó junto a la obra que crearon. Una experiencia que emociona e inspira a partes iguales.

LA IGLESIA DE NUESTRA SEÑORA DE LOS ÁNGELES, en la página anterior, llama la atención por su torre, que en el pasado fue un faro. Sobre estas líneas: detalle de la ruta sobre el fauvismo y, debajo, artista junto a las típicas barcas catalanas. A la derecha, arriba, fachada del Castillo Real y, debajo, paisaje entre las calles del centro del pueblo.

PASADO ESPAÑOL

Junto al colorido puerto destaca el Castillo Real, una impresionante fortaleza que durante siglos perteneció a España, en concreto a los Reyes de Mallorca, que la visitaban cada vez que ponían rumbo a Perpiñán. Ya en manos de los Reyes Católicos se reforzó su función defensiva y se ampliaron algunas partes del castillo, como el Patio de Armas. El objetivo era defenderse de las tropas francesas, las mismas que con Luis XIV consiguieron hacerse con el poder a finales del siglo XVII, momento en el que Colliure dejó de ser puerto español.

EL CAMINO DE MACHADO

Hogar de Machado, pero también de otros muchos españoles que se vieron obligados a abandonar su país durante la Guerra Civil. El poeta junto a su familia llegó a Colliure poco antes de fallecer y aquí descansan sus restos. En el cementerio del pueblo es fácil encontrar su tumba, ya que siempre está acompañada de recuerdos que personas anónimas dejan allí casi a diario.
El exilio de españoles marcó una etapa de la historia de este pequeño pueblo francés y por eso, en el Castillo Real, encontramos la exposición "1939, el exilio de los republicanos españoles", que reúne tanto objetos personales de muchas de las personas que por allí pasaron como documentos y recortes de prensa de la época.

RICA GASTRONOMÍA

Sentarse a la mesa en Francia siempre es una experiencia y en esta zona podemos asegurar que por partida doble. Encontrar un restaurante en Colliure en el que enamorarse de las vistas es tan fácil como acertar con qué se va a pedir. Pero si hay un producto que destaque y que incluso te querrás llevar a casa, esas son las anchoas. Una tradición muy viva de la que se puede aprender visitando una antigua fábrica, como Roque, en el centro del pueblo. Tras ver el trabajo que hay detrás y que varias generaciones han mantenido, apreciarás mejor su sabor.

GUÍA PRÁCTICA

CÓMO LLEGAR:
Colliure está a poco más de una hora desde Girona y a unos 20 minutos desde Perpiñán, a donde ya se puede llegar en tren desde España.

DÓNDE DORMIR:
Hôtel Casa Païral. Una sorpresa en el centro del pueblo. Desde 150 €/noche.
hotel-casa-pairal.com.
Les Roches Brunes. Con unas vistas espectaculares desde tu habitación. Desde 208 €/noche.
hotel-lesrochesbrunes.com.

DÓNDE COMER:
Le Jardin de Collioure. Una preciosa terraza y un menú muy apetecible. 4 route de Port-Vendres.
Restaurant La Balette. Exquisito menú degustación con vistas al puerto. Rte. de Port-Vendres.

MÁS INFO:
turismo-pyreneesorientales.com.

LOS MEJORES PLANES PARA TU TIEMPO LIBRE

Restaurantes, libros, series, películas, teatro, exposiciones, planes para escaparte y evadirte y muchos juegos. Hemos seleccionado y creado para ti las mejores propuestas para que exprimas estos días.

POR SILVIA RUEDA

‘GOURMET’

El restaurante más vibrante

Gastronomía, arte y entretenimiento se unen en Rudho Madrid, capitaneado por Paco Roncero junto a Miguel Ángel Silvestre, Álex González, Marcos Llorente y Antoine Griezman.

El chef con dos estrellas Michelin Paco Roncero, los actores Álex González y Miguel Ángel Silvestre y los futbolistas Marcos Llorente y Antoine Griezmann son los artífices de este proyecto que aúna gastronomía, arte y entretenimiento, en el que cada uno ha volcado su experiencia y sus gustos. “Rhudo Madrid va más allá de ser solo un restaurante; estamos encantados de traer algo nuevo y emocionante al mundo de la restauración. Aspiramos a crear un espacio donde una comida excepcional se mezcla con una atmósfera vibrante y el encanto se entrelaza con el mejor ambiente”, explican.

Ubicado en el número 64 de la calle Velázquez de la capital, este templo gastronómico tiene servicio de almuerzos y cenas. Rhudo Madrid está concebido como un lugar para “ver y ser vistos” y tiene DJ durante la madrugada. Por si esto fuera poco, la emoción y la intriga están aseguradas, ya que cada noche hay sorpresas que convierten la experiencia en algo impredecible. En cuanto a la carta, esta se aleja de la cocina de vanguardia por la que más se conoce a Roncero y apuesta por fusionar las cocinas mediterránea y latinoamericana.

Living Bakkali

Viaja hasta Oriente Medio sin moverte de España a través del sugerente diseño de este restaurante valenciano (Xile, 9), en el que se realiza una oda a la arquitectura de adobe, donde las líneas curvas y los tonos tierra cobran vida en mitad del desierto. Un sugerente refugio en el que disfrutar, además de una amplia carta repleta de sabores de todo el mundo.

Kinu

Los amantes de la cocina nipona tienen una cita en Sevilla (Miguel Mañara, 11) con este restaurante guiado por el Maestro Hoze, todo un referente de este tipo de gastronomía. Kinu cuenta por un lado con la tradicional barra omakase –la primera que hubo en la capital hispalense–, así como con una sala en la que degustar recetas clásicas japonesas que no olvidan las raíces andaluzas del lugar.

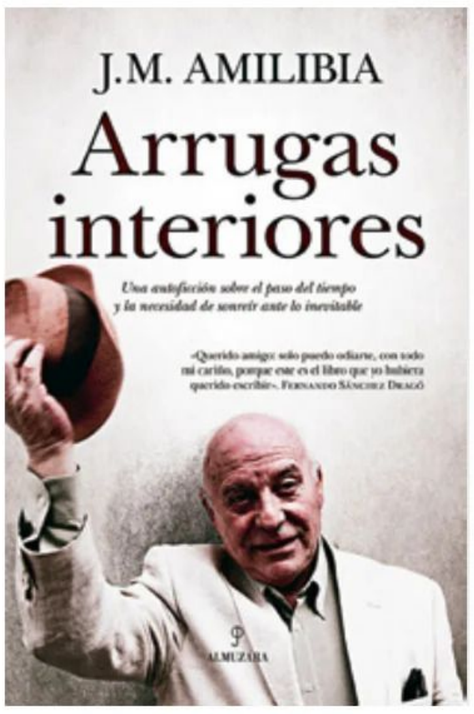
LIBROS

¡Entra y hazte con él!

‘Somos electricidad’

La escritora independiente Sally Adee nos adentra en las páginas de esta completa obra en **la nueva ciencia del electroma humano y su importancia para la salud.**

Este libro de la galardonada escritora científica Sally Adee tiene como objetivo sumergirnos en un nuevo conocimiento científico: descubrir el electroma de nuestro cuerpo. Cada célula de nuestro cuerpo tiene un voltaje, como una pila diminuta. Es la razón por la que nuestro cerebro puede enviar señales al resto del cuerpo, por la que nos desarrollamos en el útero y por la que nuestro cuerpo sabe curarse a sí mismo de una lesión. Cuando la bioelectricidad falla, pueden producirse enfermedades, deformidades y cáncer. Pero si podemos controlar o corregir esta bioelectricidad, las implicaciones para nuestra salud son notables: un interruptor para deshacer el cáncer que podría convertir células malignas en sanas; la capacidad de regenerar células, órganos e incluso miembros; ralentizar el envejecimiento y mucho más. **Pinolia. Edición impresa: 29,95 €.**



‘Arrugas interiores’

J. M. AMILIBIA

Tal y como explica el autor de esta obra, el periodista y escritor bilbaíno Jesús María Amilibia, este libro “es una mezcla de ensayo, diario, ficción, autoficción… y quizá algo más”. Y trata en clave de humor casi todos los males que afectan a los viejos –“ancianos, yayos, mayores, fósiles, vetustos”–; es decir, habla de sí mismo. **Almuzara. Edición impresa: 23 €.**

‘El hambre del pelícano’

BLANCA CABAÑAS

Luz comienza de cero en Chiclana, pero sus sospechas de que Rodrigo es de nuevo infiel no desaparecen, por lo que decide contratar los servicios de un detective. Pero todo se complica cuando su cadáver aparece en los acantilados de Sancti Petri. **SUMA. Edición impresa: 22,90 €. *E-book*: 9,49 €.**

MÚSICA

‘Mind Games: The Ultimate Collection’

JOHN LENNON

Producido por Sean Ono Lennon, y mezclado y diseñado por el galardonado Paul Hicks, esta edición limitada contiene un total de 24 temas musicales de John Lennon remasterizados, un libreto de 20 páginas con fotografías y obras de arte; una reproducción del cartel de marketing tríptico original de 1973; reproducciones en tamaño postal de obras de arte publicitarias de 1973 y una tarjeta de identificación ciudadana de Nutopia numerada individualmente. **Edición 2 CD’s: 22,99 €.**

‘Galerna’

ÁLEX UBAGO

Al igual que la galerna que suele azotar el golfo de Vizcaya, este álbum mantiene la esencia del artista vasco, pero supone a la vez un gran cambio en su música. **Formato CD: 17,99 €.**

‘Great Women Of Song: Blossom Dearie’

BLOSSOM DEARIE

Disco con algunas de las mejores canciones de la cantante de jazz y pianista estadounidense, como *Manhattan*, *Tea for two* o *They say it’s spring*. **Vinilo: 31,99 €.**

EN PANTALLA

SERIES

‘Boiling point’

Ocho meses después de que su mentor, Andy Jones, sufra un ataque al corazón, la chef Carly pelea en los fogones para hacerse un nombre en Point North, un nuevo restaurante en el barrio londinense de Dalston. En el reparto, el actor canario Taz Skylar (Sanji en la serie *One Piece*). Serie creada por James Cummings, guionista de la película original en la que se basa. **Estreno en Movistar Plus+ el 3 de julio.**

‘La fiebre’

UN DRAMA SOCIOPOLÍTICO DE PLENA ACTUALIDAD

Durante una gala de premios del fútbol francés, se produce en directo un enfrentamiento entre un futbolista negro y un entrenador blanco. Comienza entonces una guerra mediática liderada por dos mujeres: la directora de comunicación del club y una humorista muy controvertida, que no duda en instrumentalizar el acontecimiento explotado por la extrema derecha en Francia. **Estreno en Movistar Plus+ el 8 de julio.**

CINE

‘El bus de la vida’

Dani Rovira y Susana Abaitua encabezan el reparto de esta comedia musical basada en hechos reales. **Estreno en la gran pantalla el 3 de julio.**

Andrés, un profesor de música, se traslada desde Madrid hasta el País Vasco para cubrir la plaza libre que se ha quedado en el instituto de un pueblo. A sus 40 años, nunca ha sido capaz de superar el miedo escénico y siente que la vida lo aleja de hacer realidad su sueño de trabajar como músico. El primer día de clase sufre un desmayo provocado por un fuerte pitido en el oído y el diagnóstico no puede ser más demoledor: tiene cáncer. Para tratarse debe ir a Bilbao en un autobús que traslada a pacientes y que está conducido por Mai. Gracias a las risas y confidencias que se dan a diario durante cada trayecto, Andrés irá superando poco a poco sus miedos. ***El bus de la vida*** **llega a los cines el 3 de julio.**

MÁS CINE

‘Mala persona’

Pepe es una gran persona hasta que descubre que tiene una enfermedad terminal y decide ser malo para que sus seres queridos acaben odiándolo y no lo echen de menos cuando muera. **Estreno el 3 de julio.**

‘Blondi’

Blondi y Mirko son los mejores amigos del mundo. Aman vivir juntos, escuchar la misma música, ver las mismas películas y fumar marihuana. Entre ellos todo es perfecto. Pero, pese a que parecen de la misma edad, Blondi es la madre de Mirko. **Estreno el 28 de junio.**

OCIO

LA EXPOSICIÓN

ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
O escanea el código QR

Rosario Velasco

MUESTRA SOBRE LA PINTORA FIGURATIVA ESPAÑOLA EN EL THYSSEN

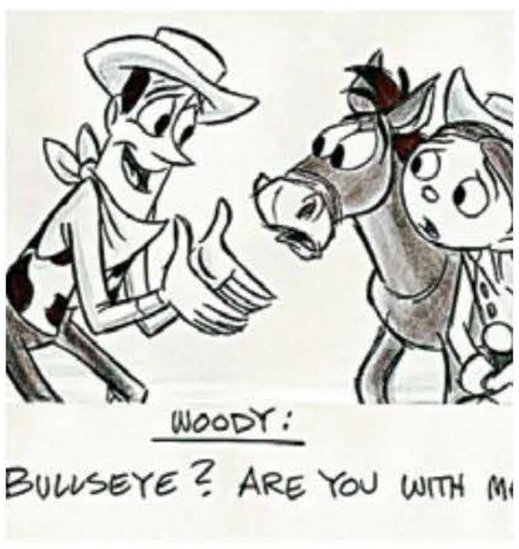
El Museo Nacional Thyssen-Bornemisza de Madrid ha organizado junto al Museo de Bellas Artes de Valencia esta exposición dedicada a Rosario Velasco, la pintora figurativa madrileña. Perteneciente a la generación de las Sinsombrero, la del 27, Velasco tuvo un gran reconocimiento antes de la Guerra Civil, pero su legado artístico fue olvidándose con el paso del tiempo en los libros de historia. Comisariada por Miguel Lusarreta y Toya Viudes de Velasco, sobrina nieta de la artista, esta muestra reúne treinta pinturas de los años 20 a los 40 del siglo pasado y una sección dedicada a su trabajo como ilustradora gráfica. **Hasta el 15 de septiembre. Entrada general: 13 €.**

EN ESCENA

Festival de Almagro

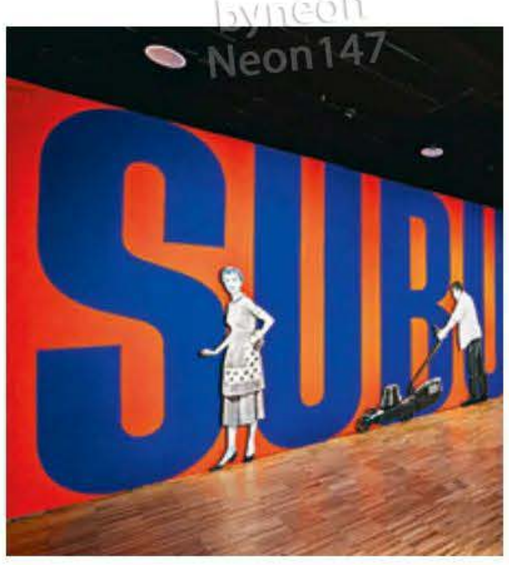
Del 4 al 28 de julio se podrán disfrutar casi medio centenar de propuestas de nueve países en una nueva edición del Festival Internacional de Teatro Clásico de Almagro, en la que se reivindica la tradición como fuente de modernidad. Ana Zamora, Laila Ripoll, Iñaki Rikarte, Eduardo Vasco y Andrés Lima son algunos de los creadores que pasarán por la localidad manchega.

MÁS ARTE



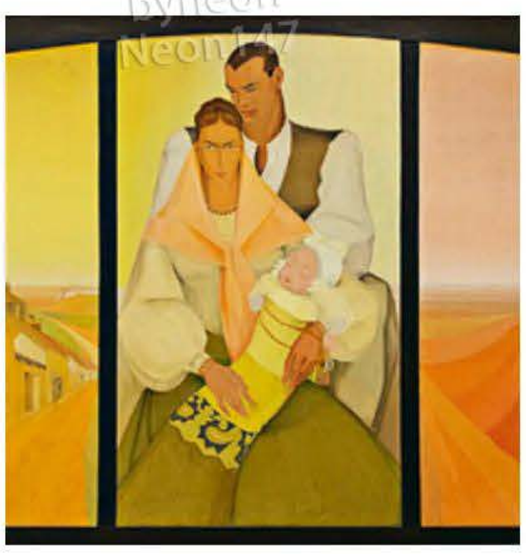
‘La ciencia de Pixar’

MADRID. CaixaForum acoge esta muestra interactiva sobre los complejos procesos creativos que han hecho posible el desarrollo de las aclamadas películas de Pixar. **Hasta el 1 de septiembre. Entrada: 6 €.**



‘Suburbia. La construcción del sueño americano’

BARCELONA. Muestra sobre el imaginario de la casa familiar idílica y sobre cómo se ha vendido y potenciado desde la ficción. **Hasta el 8 de septiembre en el CCCB. Entrada: 6 €.**



‘Delhy Tejero. Geometría y misterio’

VALLADOLID. El Patio Herreriano, Museo de Arte Contemporáneo Español, presenta esta muestra sobre la pintora Delhy Tejero. **Hasta el 9 de septiembre. Gratuita.**

CONCIERTO

Luis Miguel

El célebre cantante mexicano acaba de aterrizar en nuestro país con su gira mundial. Las citas son el 3 de julio en Pamplona; el 6 y 7 de julio en Madrid; el 10 de julio en Murcia; el 13 de julio en Roquetas de Mar, Almería; el 17 y el 18 en Barcelona; el 21 de julio en A Coruña; el 24 de julio en Cádiz; el 27 de julio en Valencia; y el 30 de julio y el 2 y 3 de agosto en Marbella, Málaga. **Más información y entradas en luismigueloficialcom.**

TEATRO

‘La llamada’

El famoso musical creado por Los Javis llega a la Ciudad Condal para trasladar al público hasta el campamento cristiano La Brújula, en la provincia de Segovia. Allí, Susana y María son dos adolescentes que tienen un grupo que se llama Suma Latina. Pero todo cambia cuando a María se le aparece Dios por las noches al son de Whitney Houston. **Del 3 de julio al 26 de julio en el Teatro Poliorama de Barcelona. Entradas desde 15 €.**

x.com/byneontelegram
byneon Neon147

JUEGOS

Nada como unos pasatiempos variados para pasar un buen rato entretenida a la vez que ejercitas tu cerebro.

SOPA DE LETRAS

Encuentra el nombre de los 15 animales acuáticos y terrestres más grandes del mundo. Sus dimensiones son gigantescas.

BALLENA AZUL
CACHALOTE
TIBURÓN BALLENA
ANACONDA
ORCA
ELEFANTE
COBRA REAL
COCODRILO MARINO
RINOCERONTE BLANCO
HIPOPÓTAMO
OSO POLAR
AVESTRUZ
CARPINCHO
JIRAFA
BISONTE

E	J	O	C	N	A	C	A	R	P	I	N	C	H	O	D	G	C	A
R	J	J	Y	I	C	O	B	R	A	R	E	A	L	O	J	I	A	J
R	B	E	A	O	A	L	U	Z	A	A	N	E	L	L	A	B	A	A
I	P	L	K	S	P	O	F	E	T	N	O	S	I	B	M	N	B	M
N	F	E	A	O	R	N	E	R	F	E	R	N	E	R	E	E	L	F
O	C	F	L	P	N	U	D	N	A	E	N	U	D	L	A	D	N	A
C	A	A	S	O	T	I	S	E	C	A	T	O	L	E	C	A	E	C
E	C	N	S	L	R	S	R	H	A	A	R	A	A	H	A	N	H	A
R	H	T	S	A	D	I	P	A	A	M	B	I	P	A	A	I	Z	A
O	A	E	O	R	A	E	T	A	M	N	A	E	T	A	L	U	A	L
N	L	A	U	A	A	M	T	A	O	O	A	M	T	A	R	S	A	R
T	O	L	N	E	A	T	G	R	D	L	L	R	M	T	R	F	C	A
E	T	J	Y	A	G	O	U	O	J	U	I	I	S	R	A	I	A	J
B	E	O	A	E	C	B	L	M	B	A	P	E	R	R	G	R	A	C
L	P	R	K	O	I	O	F	B	M	P	V	N	I	D	A	O	B	M
A	F	C	L	T	R	N	N	R	F	A	E	J	L	A	O	E	L	F
N	A	A	L	E	N	U	D	D	A	F	E	S	O	J	D	C	N	A
C	C	C	S	A	T	O	S	E	A	E	A	D	N	A	V	A	O	C
O	A	D	S	A	R	H	I	P	O	P	O	T	A	M	O	N	H	C

CRUCE DE PALABRAS

También se le conoce como Jesús de Nazaret y, durante la Semana Santa, se conmemora su pasión, desde la última cena hasta su resurrección. Para descubrir el nombre oculto, encuentra la respuesta a las siguientes preguntas.

1. Rezo o plegaria.
2. Período de 40 días que sirve para prepararse para recibir la Pascua.
3. Apellido del célebre pintor autor de la obra *La última cena*.
4. Esta ciudad es la capital de Andalucía.
5. Dedicado con fervor a obras de piedad y religión.
6. Vela de cera, larga y gruesa que se enciende en las ceremonias religiosas.

SUDOKU

Rellena la cuadrícula utilizando las cifras del 1 al 9, pero recuerda no repetir los números en las filas ni en las columnas ni en los bloques.

			7		9		3	
3	7	8		4	6	2		
	9					6		8
5		9		6				
				1	3		6	2
2		6			4		5	1
	2	3		5	1			6
			2		8	4		
4		1				5	2	

AHORCADO

Todas estas recetas son típicas de Semana Santa, pero, para saber de cuáles se tratan, deberás completar las letras que faltan. Buena suerte.

- B __U _L _S / D_ / V _E _TO
- _OR _IL _A / _E / _A _ALAO
- R _S_U_L _AS
- _O _RI _AS
- P_TA_E / D_/ _IGIL _A

CRUCIGRAMA

Lee con atención cada una de las definiciones que te facilitamos para encontrar y completar los espacios correspondientes a cada palabra. Mirar el diccionario ¡no vale!

HORIZONTALES:

5. La pisas cuando vas a la playa y, con ella, puedes construir castillos.
7. Tiempo que equivale a 3.600 segundos.
9. Ciudad en la que se celebraron los Juegos Olímpicos de 1992.
10. Color que surge de combinar azul y amarillo. Se asocia a la esperanza.
11. Conjunto de peces que van juntos en gran número. También se le llama al asiento, con o sin respaldo, en el que pueden sentarse dos o más personas.
12. Lo son aquellos animales que se alimentan tanto de animales como de plantas.
14. Es el cuarto planeta del sistema solar y dio nombre a una película que protagonizó Matt Damon.
15. En lugar o puesto superior, respecto de otro inferior.

VERTICALES:

1. Que se puede plegar o doblar.
2. Hacer que una cosa llegue a su fin, o hacer la última parte de esta cosa.
3. Nombre del río que cruza la ciudad de París.
4. Se encuentran en Egipto y se construyeron como monumentos funerarios para los grandes faraones.
6. Curvado hacia dentro, como el interior de un cuenco.
8. Objeto al que se le atribuye supersticiosamente alguna virtud sobrenatural.
13. No atacable por ciertas enfermedades.

LAS SIETE DIFERENCIAS

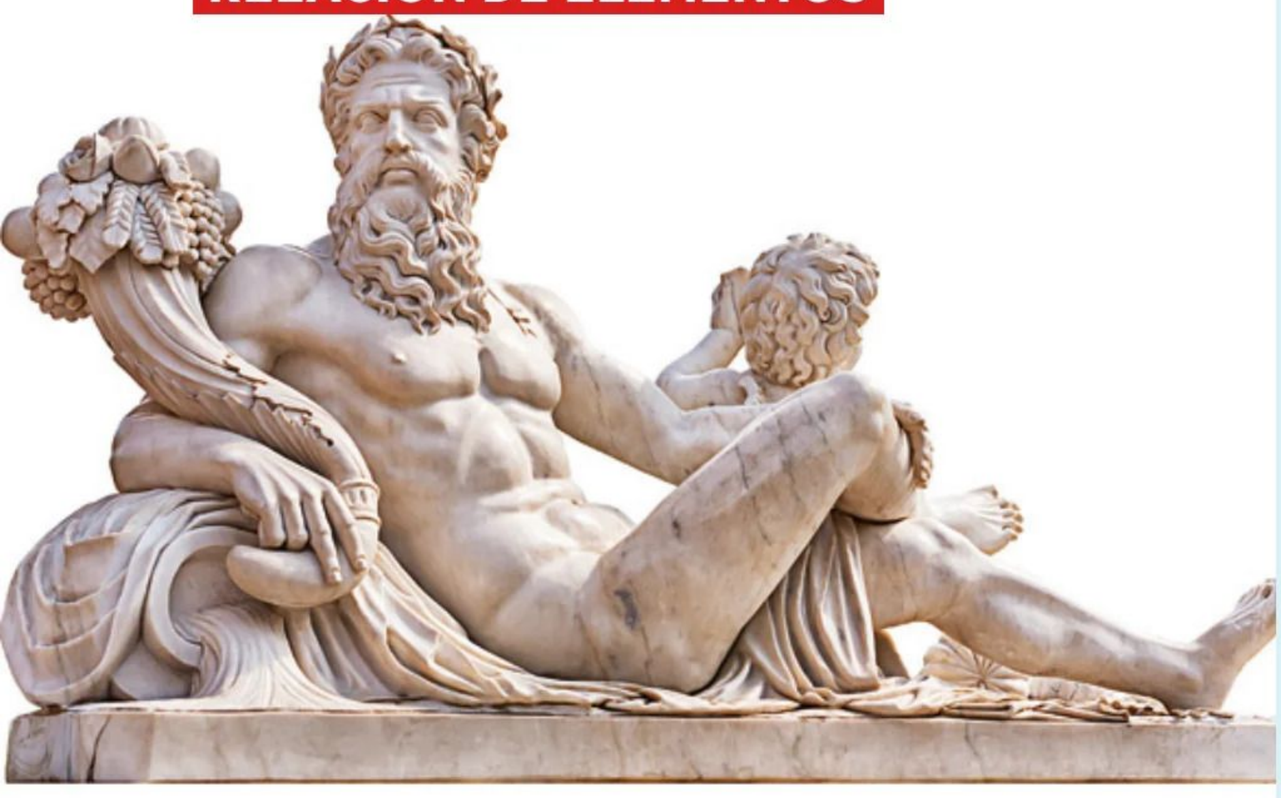
Córdoba es una de las ciudades Patrimonio de la Humanidad más bonitas de España. Su centro histórico, sus callejones y sus patios llenos de flores como este se han convertido en todo un reclamo turístico. Fíjate bien en estas dos fotografías, porque, aunque a primera vista parezcan iguales, una de ella esconde siete diferencias.

ACERTIJO

Uno de estos árboles no sigue la misma lógica. ¿Serás capaz de identificarlo? Te damos una pista. Todos ellos son de hoja caduca excepto uno.

CEREZO
NOGAL
CIRUELO
FRESNO
ALMENDRO
PINO
ROBLE

RELACIÓN DE ELEMENTOS



¿Cuánto sabes de dioses y mitología griega? Te animamos a poner a prueba tus conocimientos relacionando a cada dios con su poder.

Afrodita 1.	**A. Mar**
Ares 2.	**B. Amor y belleza**
Zeus 3.	**C. Sabiduría**
Poseidón 4.	**D. Sol**
Dioniso 5.	**E. Rey de los dioses**
Atenea 6.	**F. Agricultura**
Apolo 7.	**G. Vino**
Deméter 8.	**H. Guerra**

FALSO O VERDADERO

No todas estas afirmaciones son ciertas. Averigua cuáles son verdad y cuáles son mentira.

1. El cuerpo humano puede ver más rápido que oír.

☒ **Falso /** ☑ **Verdadero**

2. Los elefantes no pueden saltar.

☒ **Falso /** ☑ **Verdadero**

3. Los rayos nunca caen en el mismo lugar.

☒ **Falso /** ☑ **Verdadero**

4. Los músculos del ojo se mueven, aproximadamente, 100.000 veces al día.

☒ **Falso /** ☑ **Verdadero**

5. La miel es un alimento que nunca se pudre.

☒ **Falso /** ☑ **Verdadero**

SOLUCIONES

- **Falso o verdadero:** 1. Falso, 2. Verdadero, 3. Falso, 4. Verdadero, 5. Verdadero.
- **Relación de elementos:** 1B, 2H, 3E, 4A, 5G, 6C, 7D, 8F.
- **Ahorcado:** Buñuelos de viento, tortilla de bacalao, rosquillas, torrijas, potaje de vigilia.
- **Sudoku:**

4	8	1	6	9	7	5	2	3
7	6	5	2	3	8	4	1	9
9	2	3	4	5	1	7	8	6
2	3	6	9	7	4	8	5	1
8	4	7	5	1	3	9	6	2
5	1	9	8	6	2	3	4	7
1	9	4	3	2	5	6	7	8
3	7	8	1	4	6	2	9	5
6	5	2	7	8	9	1	3	4

- **Cruce de palabras:** 1. Oración, 2. Cuaresma, 3. Vinci, 4. Sevilla, 5. Devoto, 6. Cirio.
- **Sopa de letras:**

- **Las siete diferencias:**
- **Acertijo:** El pino.
- **Crucigrama:** **Horizontales:** 5. Arena, 7. Hora, 9. Barcelona, 10. Verde, 11. Banco, 12. Omnívoros, 14. Marte, 15. Encima. **Verticales:** 1. Plegable, 2. Terminar, 3. Sena, 4. Pirámides, 6. Cóncavo, 8. Amuleto. 13. Inmune.

mia

Directora: **Maria Alemany** (direccion@miarevista.es),
Subdirectora: **Elisabet Parra**

REDACCIÓN

Redactores de entrevistas **Borja R. Catela, Rocío Ponce** y **Sofía Marcos;** redactoras de Salud, Psico y Coach **Inma Coca** y **María García** (salud@miarevista.es); redactoras de Actualidad **Rosa Mestres** y **Trini Calzado** (actualidad@miarevista.es); redactora de Cocina **Carmen López** (cocina@miarevista.es); redactoras de Belleza **Lucía Pandiella** y **María Víllora** (belleza@miarevista.es); redactora de Moda **Lucía Pandiella** (moda@miarevista.es); redactora de Soluciona tus dudas **Trini Calzado** (expertos@miarevista.es); redactora de En Forma **María F. Garrido**; redactora de Decoración **Núria Pascual;** redactora de agenda y juegos: **Silvia Rueda;** maquetación **Manuel Reyes** y **Rafa Barroso**;
tratamiento fotográfico **Pix Fix Retouch;**
coordinación editorial **Jordi Gironès.**
RESPONSABLE ONLINE: **Patricia de la Torre** pdelatorre@zinetmedia.es.

EVENTOS Y RR.PP.

Claudia Olmeda (colmeda@zinetmedia.es)

DIRECCIÓN Y TELÉFONO

C/ Alcalá, 79, 28009, Madrid Tel.: 810 583 412
Email: mia@zinetmedia.es

zinet MEDIA GROUP

Consejera Delegada: **Marta Ariño**
Director General Financiero: **Carlos Franco**

DEPARTAMENTO DE PUBLICIDAD Y DELEGACIONES

Directora de Publicidad: **Mery Pareras** (mpareras@zinetmedia.es). Tel.: 650 517 294.
Jefa de Publicidad: **Beatriz Segovia** (bsegovia@zinetmedia.es). Tel.: 681 022 921.
Coordinación: **Marianela Álvarez** (malvarez@zinetmedia.es). Tel.: 652 531 108.
BARCELONA: **Mery Pareras** (mpareras@zinetmedia.es). Tel.: 650 517 294.
LEVANTE: **Ramón Medina** (delegacionlevante@zinetmedia.es). Tel.: 617 32 11 66.
ANDALUCÍA y EXTREMADURA: **Silvia Robles** (srobles@guadalmedia.com).
Tel.: 954 081 226.
PUBLICIDAD INTERNACIONAL:
Cristian Toledo ctoledo@zinetmedia.es. Tel.: 657 354 129.
PUBLICIDAD ONLINE:
Beatriz Segovia (bsegovia@zinetmedia.es). Tel.: 681 022 921.

SUSCRIPCIONES:

C/ Alcalá, 79, 28009, Madrid Tel.: 910 604 482
https://suscripciones.zinetmedia.es
INTERNET: www.zinetmedia.es
DEPÓSITO LEGAL: M-12514-2013.

Copyright 2017. Zinet Media Global, S.L. Prohibida su reproducción total o parcial sin la autorización expresa de Zinet Media Global, S.L.

DISTRIBUCIÓN: Logista Publicaciones, S.L.
F.I. 06/2024

PRINTED IN SPAIN

Esta revista es miembro de la Asociación de Revistas de la Información.
Control de difusión.

ARI

EL SIGNO AFORTUNADO

Libra

(24 DE SEPTIEMBRE AL 23 DE OCTUBRE)

Lo que nunca te falla es tomar las decisiones siguiendo tus propias ideas y valores, por más que escuches todas las opciones posibles, incluso aunque alguien cercano te dé su opinión.

AMOR. Aprovecha tu oportunidad y construye algo duradero, pero hazlo desde la verdad. Juega tus cartas y, para asentar las bases, sincérate.

SALUD. Necesitas dedicarte más tiempo del que te dedicas: busca un rato para ti, mímate a fondo y siente cómo renaces. Hace tiempo que el cuerpo te pide una pausa y no se la concedes.

TRABAJO. Si sabes adaptarte a los cambios, el éxito está asegurado. Confía en tus posibilidades, este es un buen momento para crecer. Todo saldrá como esperas, pues tienes la fortuna de cara.

Aries

(21 DE MARZO AL 20 DE ABRIL)

AMOR. Celebra el amor en su máxima expresión, son días favorables para las relaciones. **SALUD.** No exteriorizas, pero la preocupación te afecta por igual. Serénate. **TRABAJO.** Lo que necesitas para afrontar cada jornada con buen ánimo es una ilusión desbordante. Tus nuevos proyectos te tienen feliz.

Tauro

(21 DE ABRIL AL 21 DE MAYO)

AMOR. Tus relaciones con familia y amigos pasan por un momento de máxima plenitud. **SALUD.** Después de esa reciente decepción, tus ánimos están bajos, pero pronto los recuperarás. **TRABAJO.** Es época de cambios y podrían llegarte oportunidades que hace un tiempo ni imaginabas. Ahora toman forma y se vuelven reales.

Géminis

(22 DE MAYO AL 22 DE JUNIO)

AMOR. Escápate unos días con tu pareja y disfruta del tiempo de calidad que os podáis dedicar. **SALUD.** Prueba a recuperar aquello de *mens sana in corpore sano*, lo necesitas. **TRABAJO.** Estas últimas semanas sientes que la saturación te tiene al límite. Lo peor es que no depende de ti cambiar el rumbo de las cosas.

Cáncer

(23 DE JUNIO AL 22 DE JULIO)

AMOR. Período interesante para establecer nuevas relaciones de cariz profesional que pronto saltarán luego al ámbito personal. **SALUD.** La angustia que los últimos días te oprimía el pecho empieza a quedar en el pasado. Ahora ya has recuperado la calma y la tranquilidad. **TRABAJO.** Para que te llegue el éxito, lo mejor que puedes hacer es apostar por ti y por quien eres.

Leo

(23 DE JULIO AL 23 DE AGOSTO)

AMOR. Te irá bien tomarte un tiempo para ti lejos de todo y de todos. Será un período de autoconocimiento y crecimiento personal. **SALUD.** Todas las señales apuntan a que necesitas un cambio de aires con urgencia, escúchate más. **TRABAJO.** Es buen momento para retomar aquello que aparcaste por falta de tiempo.

Virgo

(24 DE AGOSTO AL 23 DE SEPTIEMBRE)

AMOR. En tu círculo más cercano se respira susceptibilidad y, aunque trates de hacer un bien, se puede girar en tu contra, cuidado. **SALUD.** Sigues con los nervios alterados. Podrías darte un masaje relajante o acudir a una sesión de yoga. **TRABAJO.** Haz una profunda reflexión y cambia lo que no te gusta para seguir progresando.

Escorpio

(24 DE OCTUBRE AL 22 DE NOVIEMBRE)

AMOR. No siempre tienes la razón y, en ocasiones, vale más una retirada a tiempo que una irreparable derrota. Recuérdalo. **SALUD.** Es lógico que te preocupes por los tuyos, pero sin perder de vista que saben cuidarse por sí solos y que, cuando te necesitan, ya acuden a ti. **TRABAJO.** Ánimo, tendrás que afrontar una serie de responsabilidades impuestas por otros.

Sagitario

(23 DE NOVIEMBRE AL 22 DE DICIEMBRE)

AMOR. Escucha el consejo de los que te quieren bien, te aclararán las dudas y los miedos que ensombrecen tus pensamientos. **SALUD.** Si no lo remedias, más pronto que tarde acabará pasándote factura. Necesitas más descanso y liberarte de lo que te angustia. **TRABAJO.** El error te lo permites, la reincidencia, no. Si una cosa tienes clara en esta vida es que no vas a volver a caer en errores del pasado.

Capricornio

(23 DE DICIEMBRE AL 20 DE ENERO)

AMOR. Tienes más disposición que de costumbre. Tienes ganas de socializar y conocer a alguien que te llene de verdad. **SALUD.** Otro gallo cantaría si empleases la misma testarudez que te caracteriza en cuidarte. **TRABAJO.** Tendrás un importante imprevisto con el que no contabas, controla el gasto estos días.

Acuario

(21 DE ENERO AL 19 DE FEBRERO)

AMOR. A veces, no te queda otra que aceptar ciertas convencionalidades, aunque prefieres disfrutar la vida a tu manera que atarte a reglas. **SALUD.** No evites la visita al médico, obviamente no estás 100 % bien. El trabajo es importante, pero por encima de todo está tu salud. **TRABAJO.** Podrías aspirar a más si estuvieras por la labor de asumir ciertas responsabilidades.

Piscis

(20 DE FEBRERO AL 20 DE MARZO)

AMOR. Aclara los malentendidos antes de pasar página. Es el modo de sanar. **SALUD.** Los disgustos y las preocupaciones hacen mella en tu salud. Contenerlos es difícil, pero, al menos, trata de que no te alteren tanto. **TRABAJO.** Piensa bien si de verdad cumples con todas tus obligaciones o las cargas en otros.

EL SOL ESTA SEMANA

El miércoles 3 de julio, saldrá a las 6:50 h y se pondrá a las 21:49 h. El martes 9, saldrá 4 minutos después, a las 6:54 h, y se pondrá 2 minutos antes, a las 21:47 h. Así, a lo largo de la semana, perderemos 6 minutos de luz solar.

LA LUNA ESTA SEMANA

El miércoles 3 de julio, la Luna Menguante estará en Géminis, donde permanecerá hasta el viernes, que llegará a Cáncer. El 6, pasará a Luna Nueva. El martes 9, la Luna Nueva Visible se encontrará en Leo.

COORDINA: TRINI CALZADO.

VACACIONES PARA FAMILIAS MONOPARENTALES

Las familias monoparentales crecen en nuestro país, por este motivo, **Landmar Hotels** ofrece espacios y actividades pensados especialmente para ellas. Así, su oferta, en especial la de su emblemático **Hotel Costa Los Gigantes**, ubicado al sur de la isla de Tenerife, es perfecta para organizar una escapada. Por ejemplo, ofrecen la opción de que el coste del 'todo incluido' del primer niño sea gratuito y al segundo se le aplique un 50 % de descuento. A esta atractiva oferta, cabe añadir que el hotel cuenta con cinco piscinas, incluida una con tobogán y dos para bebés, así como espacios deportivos y de multiaventura, es decir, con **todo lo necesario para disfrutar de las mejores vacaciones en familia.**

PROTECCIÓN DIARIA

Apto para todas las pieles, la solución perfecta para proteger la piel del sol en el día a día es **Velvet Touch Sun Stick SPF 50**, de **Bruno Vassari**. Este innovador diseño en formato de barra permite reaplicar y cuidar la epidermis durante todo momento de manera cómoda e higiénica. Incluso sobre el maquillaje, para proteger perfectamente la piel a lo largo de todo el día. **Precio: 28,50 €.**

RUTINA DE BELLEZA

Exfolia delicadamente tu piel con **Talasso-Scrub Reafirmante, de Collistar (50 €)**, una combinación de sales exfoliantes desintoxicantes con aceites esenciales y extracto de cerezas de Emilia Romagna que deja el cuerpo extraordinariamente suave e hidratado. A la hora de hidratarlo, la **Crema Reafirmante Intensiva Plus (60 €)**, con activador de colágeno y ácido hialurónico, rica y superfluida, se absorbe con rapidez y destaca por su intenso poder reafirmante. Tendrás una piel más lisa y tonificada desde las primeras aplicaciones.

DISFRUTA DEL SABOR DEL AGUA ALLÍ DONDE VAYAS

La compañía **BRITA**, líder en el mercado de la filtración de agua, presenta su gama de novedosas **botellas filtrantes** ideales para disfrutarlas en cualquier lugar este verano. Con un filtro de carbón activo que reduce el cloro y otras sustancias que afectan al sabor y olor del agua, la botella se puede rellenar en cualquier grifo de agua potable para obtener un agua filtrada de excelente sabor al instante. Está disponible en dos modelos, azul y verde, ambos con capacidad para 0,6 litros.

IMPRESCINDIBLES CON VITAMINA C

La Cabine ha sacado tres nuevas grandes formulaciones con el activo estrella de la temporada: el **Advanced Serum 25% Vit-C Complex**, el **Vit-C Cleansing Mousse** y el **Vit-C Eye Contour**. Esta es una gama especialmente diseñada para conseguir una piel radiante, rejuvenecida y energizada, con claros efectos antioxidantes, despigmentantes y estimuladores de la síntesis de colágeno. Consigue una piel más luminosa a la vez que previenes el envejecimiento prematuro, suavizas las manchas y contrarrestas parte de los daños causados por las radiaciones solares y la contaminación.

Luis Miguel

El Sol de México visita nuestro país dentro de su gira **'Tour 2024'.**

POR ALBA TARRAGÓ

Luis Miguel lo ha vuelto a hacer. Acostumbrado a una carrera de récords, el Sol de México ha conseguido un nuevo hito: ha colgado el cartel de «No hay entradas» en el Estadio Santiago Bernabéu para los dos conciertos consecutivos que ofrecerá en Madrid los días 6 y 7 de julio. El mexicano regresa a España con su última gira, el Tour 2024, demostrando una vez más que se ha ganado a pulso el título de cantante latino más importante de todos los tiempos. Con solo quince años, el artista obtuvo su primer Grammy americano; fue el cantante con más ventas en la década de los noventa, a pesar de no haber cruzado al mercado anglosajón durante la "explosión latina", y ha alcanzado el segundo puesto en el *ranking* de la revista *Billboard* que clasifica a los mejores artistas latinos. Además, ostenta el récord de presentaciones consecutivas en el Auditorio Nacional de México, con 30 en total, o el de presentaciones en un mismo recinto, con 258. Aunque su éxito se mide más por la devoción del público, también es el artista latino con más recaudación en conciertos y giras, con 280 millones de dólares.

NIÑO PRODIGIO

Cantar es algo que Luis Miguel lleva en la sangre. Su padre, el cantautor español Luisito Rey, le inculcó esta pasión junto a su madre, la actriz italiana Marcela Basteri. Nacido en Puerto Rico el 1970, su familia se radicó en México, donde inició su carrera artística a los doce años, consiguiendo ser el cantante hispano más joven en obtener un Grammy. A los dieciocho, decidió separar su carrera de las directrices de su padre y, desde entonces, no ha hecho más que cosechar éxitos, como ganar 35 discos de platino con un solo álbum, *Segundo romance*, o interpretar un dueto con Frank Sinatra, *Come Fly With Me*. Además, su estilo encima del escenario es inconfundible: siempre viste traje y va acompañado de su banda.

«LA VERDADERA BELLEZA RADICA EN LA CONFIANZA Y ACEPTACIÓN DE UNO MISMO».

TRES HIJOS Y NINGUNA BODA

Si bien la discreción ha marcado su vida privada, Luis Miguel cuenta con importantes nombres en su lista de parejas, como la cantante Mariah Carey. A pesar de que no ha pasado nunca por el altar, el cantante tiene tres hijos: uno fruto del noviazgo de juventud con Stephanie Salas y dos de su relación con Aracely Arámbula. Actualmente, la española Paloma Cuevas es quien ocupa su corazón.

POR QUÉ AHORA
Luis Miguel vuelve a España con su *Tour 2024,* el que le lleva a recorrer los principales escenarios del país durante este verano.

SU CARRERA
Con doce años, el artista grabó su primer disco, *Un sol*, el que le daría su apodo musical. Tres años después ya había ganado su primer Grammy americano, haciendo despegar su carrera. Entre otros hitos, el mexicano se ha convertido en el primer artista latino en tener dos álbumes disco de platino en Estados Unidos. Esto, junto con sus récords de ventas, han hecho que *Billboard* lo considere el segundo mejor artista latino de todos los tiempos.

YA EN TU QUIOSCO

¡ADIVINA TU FUTURO!

LOS ADINKRAS, EL PARCHÍS, LAS RUNAS, LOS DADOS, EL DOMINÓ...
DISFRUTA CON LOS MEJORES JUEGOS PARA DESCUBRIR QUÉ TE DEPARA EL DESTINO.

También puedes conseguir tu libro ***mia*** 'Juegos esotéricos' en
https://suscripciones.zinetmedia.es/mz/femeninas/mia

¡Escanea y lee!

MASGLO

NUEVA COLECCIÓN

ESTILO

ENCANTADORA MASGLO ESMALTE PARA UÑAS NAIL LACQUER ½ fl.OZ. (13,5 mL) VEGAN

DISTINGUIDA MASGLO ESMALTE PARA UÑAS NAIL LACQUER ½ fl.OZ. (13,5 mL) VEGAN

COOL MASGLO ESMALTE PARA UÑAS NAIL LACQUER ½ fl.OZ. (13,5 mL) VEGAN

REFINADA MASGLO ESMALTE PARA UÑAS NAIL LACQUER ½ fl.OZ. (13,5 mL) VEGAN

REVOLUCIONARIA MASGLO ESMALTE PARA UÑAS NAIL LACQUER ½ fl.OZ. (13,5 mL) VEGAN

Protagonista de tendencias.

VEGAN · NO TESTEADO EN ANIMALES · 13 free PROTEGE Y CUIDA LA UÑA*